

Essi Nirhamo
Kirsti Siekkinen



Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa

Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan
kehittämiseen

Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa

KIRJOITTAJAT

Essi Nirhamo, asiantuntija, Liikkuva opiskelu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Kirsti Siekinen, terveyden edistämisen asiantuntija, Liikkuva opiskelu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

ESSI NIRHAMO
KIRSTI SIEKKINEN

Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa

NYKYTILAN KUVAUS JA TUKEA TOIMINNAN KEHITTÄMISEEN



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA

338

Sarjan vastaava toimittaja • Teemu Makkonen

LIIKUNTANEUVONTA TOISELLA ASTEELLA JA KORKEAKOULUISSA

Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen

Essi Nirhamo & Kirsti Siekkinen

Kannen kuva • Juhani Järvenpää
Ulkoasu • Jamk / Pekka Salminen
Taitto ja paino • Punamusta Oy • 2024

ISBN 978-951-830-771-9 (Painettu)

ISBN 978-951-830-772-6 (PDF)

ISSN-L 1456-2332

KUSTANTAJA

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
www.jamk.fi/julkaisut
[sarjajulkaisut\(a\)jamk.fi](mailto:sarjajulkaisut(a)jamk.fi)

©2024

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä -4.0 Kansainvälinen -lisenssillä poislukien stock-kuvat

SISÄLLYS

1	TIIVISTELMÄ	7
2	ABSTRACT	8
3	LUKIJALLE	9
4	LIIKUNTANEUVONTA OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN TUKENA	11
4.1	Mitä on liikuntaneuvonta?	13
5	SELVITYS NYKYTILASTA JA ESIMERKKEJÄ TOIMINTAMALLEISTA	15
5.1	Liikuntaneuvonnan nykytila toisen asteen oppilaitoksissa	16
5.2	Onnistumisia ja haasteita	20
5.2.1	Liikuntaneuvontaa kunnan ja oppilaitoksen yhteistyönä – Limingan lukio	22
5.2.2	Liikuntaneuvontaa osana opiskeluhoiltoa – Liikuntacoach-toiminta Helsinki	24
5.2.3	Liikuntaneuvontaa osana opetusta – Ammatillinen erityisoppilaitos Spesia	27
5.2.4	Hyvinvointia ja osaamispisteitä – Ammattiopisto Lappia	29
5.2.5	Oppilaitoksen omaa toimintaa – Saimaan ammattiopisto Sampo	31
5.3	Liikuntaneuvonnan nykytila korkeakouluissa	34
5.3.1	Onnistumisia ja haasteita	36
5.3.2	Taitava viestintä ja markkinointi kohderyhmän tavoittamisen tukena – SportUni-korkeakoululiikunta Tampere	37
5.3.3	Resurssija ja kustannustehokkuutta ohjatusta opiskelijatyöstä – Liikuntaneuvontaa LUT-korkeakoulujen ja Moveo korkeakoululiikunnan yhteistyönä	40
5.3.4	Liikkuminen mielen hyvinvoinnin tukena – YTHS:n Let´s go -liikuntaneuvonta	41
6	PÄÄTELMÄT	44
6.1	Toimintamalleissa erilaisia vahvuuksia	45

7 KEHITTÄMISEN TUEKSI	47
7.1 Ota huomioon ainakin nämä.....	48
8 LÄHTEET	54

1 TIIVISTELMÄ

Essi Nirhamo & Kirsti Siekkinen

Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa – Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen

Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 338

Liikkuminen on keino edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS], 2024). Toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoista merkittävä osa liikkuu terveyden kannalta liian vähän (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2023; Parikka ym., 2021; World Health Organization [WHO], 2020). Liikuntaneuvonta on vähemmän liikkuvien liikumisen ja hyvinvoinnin tukemiseen kehitetty palvelu. Tämän selvityksen tarkoituksena on kuvata opiskelijoiden liikuntaneuvonnan nykytilaa ja tarjota työkaluja liikuntaneuvonnan kehittämiseen.

Selvitys toteutettiin kyselytutkimuksen ja kohdennettujen haastattelujen avulla keväällä 2024. Vastauksia saatiin 21 korkeakoulusta ja 98 toisen asteen oppilaitoksesta sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöltä (YTHS). Tulosten perusteella 11 korkeakoulua, 51 toisen asteen oppilaitosta ja YTHS hyödynsivät liikuntaneuvontaa opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin tukena.

Opiskelijoille kohdennettun liikuntaneuvonnan saatavuutta on mahdollista valtakunnallisesti parantaa. Tarjolla tulee olla monipuolisesti palveluja, joilla voidaan yhdenvertaisesti edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Neuvonnan toteuttamisessa tulee huomioida oppilaitosten ja opiskelijoiden erilaiset tarpeet. Toiminnan tulee olla toteuttamistavasta riippumatta laadukasta ja tosiasiallisen kohderyhmän tavoittavaa ja sen vaikutuksia ja vaikuttavuutta tulee arvioida. Lisäksi keskeistä on moniammatillinen ja systemaattinen yhteistyö liikuntaneuvonnan palveluketjussa.

Asiasanat: Liikuntaneuvonta, toisen asteen koulutus, korkeakoulut, fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi, opiskelukyky

2 ABSTRACT

Essi Nirhamo & Kirsti Siekkinen

Physical activity counseling in secondary and higher education institutions – Description of the current state and support for development

Publications of Jamk University of Applied Sciences, 338

Physical activity is a way to enhance the well-being and study ability of students (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS], 2024). A significant portion of secondary and higher education students do not meet the recommended levels of physical activity (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2023; Parikka ym., 2021; World Health Organization [WHO], 2020) Physical activity counseling is a service developed to support the physical activity and well-being of less active individuals. This survey describes the current state of physical activity counseling for students in Finland and provides tools to support the development of physical activity counseling.

The survey was conducted through a questionnaire and targeted interviews during spring 2024. Responses were received from 21 higher education institutions, 98 secondary education institutions, and the Finnish Student Health Service (YTHS). According to the results, 11 higher education institutions, 51 secondary education institutions, and YTHS use physical activity counseling to support students' physical activity and well-being.

The nationwide availability of physical activity counselling for students could be significantly improved. A wide range of services should be available that can equitably promote the well-being of students with different types of needs. The implementation of physical activity counselling should consider the diverse needs of educational institutions and students. The goal should be to ensure high-quality physical activity counselling and effectivity in reaching the target group. The impacts and effectiveness should be assessed. Multidisciplinary and systematic cooperation is essential to create an effective service chain for physical activity counselling.

Keywords: Physical activity counselling, student, secondary education institution, higher education institution, physical activity, well-being, study ability

3 LUKIJALLE

Liikkuminen on yksi keino tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelukykyä (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS], 2024). Toisen asteen opiskelijoista alle viidennes ja korkeakouluopiskelijoista alle puolet liikkuu terveystuokasuosituksen mukaisesti (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos [THL], 2023; Parikka ym., 2021). Pääministeri Petteri Orpon hallituksen tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Tätä tavoitetta tukemaan on hallitusohjelmaan kirjattu erillinen liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen Suomi liikkeelle -ohjelma. Sen tavoitteena on lisätä kaiken ikäisten fyysistä aktiivisuutta ja tukea liikunnallista elämäntapaa. (Valtioneuvosto, 2023.)

Suomi liikkeelle -ohjelmassa on nostettu merkittäväksi osaksi liikuntaneuvonnan laajentaminen kaikkiin ikäryhmiin. Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan prosessia, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuva henkilö saa terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaiselta tukea liikunnalliseen elämäntapaan (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021). Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteissä liikuntaneuvonnan saatavuutta parannetaan eri ikä- ja kohderyhmille valtakunnallisesti ja neuvontaa kohdennetaan erityisesti liian vähän liikkuville tai terveytensä sekä toimintakykynsä kannalta eniten siitä hyötyville. (Valtioneuvosto, 2023.)

Liikkuva opiskelu on osa Liikkuvat-kokonaisuutta, ja sen strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Liikkuvaa opiskelua koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes. Liikkuvan opiskelun tavoitteena on lisätä toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä edistämällä aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria oppilaitoksissa. Toiminnan erityisenä kohderyhmänä ovat vähemmän liikkuvat opiskelijat. (Siekinen & Vehviläinen, 2023.) Liikkuva opiskelu pyrkii omalta osaltaan edistämään hallitusohjelman mukaisia tavoitteita.

Toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoille kohdennetun liikuntaneuvonnan nykytilasta ei ole ollut saatavilla selkeää valtakunnallista tietoa. Tämä julkaisu pohjautuu Liikkuvan opiskelun keväällä 2024 toteuttamaan kyselytutkimukseen liikuntaneuvonnasta toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin tukena. Julkaisun tarkoituksena on kuvata opiskelijoille kohdennetun liikuntaneuvonnan nykytilaa Suomessa, selkiyttää liikuntaneuvonnan määritelmää sekä tuoda esille liikuntaneuvonnan mahdol-

lisuuksia opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Lisäksi julkaisun tavoitteena on tarjota työkaluja opiskelijoiden liikuntaneuvonnan kehittämisen tueksi tuomalla esiin jo olemassa olevia liikuntaneuvonnan toimintamalleja sekä tarjoamalla suosituksia liikuntaneuvonnan toteuttamiseen.

Kiitos, että olet tullut tutustumaan julkaisuamme liikuntaneuvonnasta opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena!

4 LIIKUNTANEUVONTA OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN TUKENA

Liikkuminen ja paikallaan olon tauottaminen ovat keinoja edistää opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä opiskelukykyä ja tukea näin opiskeluun vaadittavia voimavaroja (kuva 1). Liikkuminen voi vähentää monien kansansairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä (World Health Organization [WHO], 2020) sekä ennaltaehkäistä ja lievittää masennus- ja ahdistusoireita (Singh ym., 2023). Lisäksi liikkumisella voidaan luoda edellytyksiä mielihyvän, virkistymisen ja ilon kokemuksille sekä tukea palautumista (UKK-instituutti, 2024).

Liikkumisen on myös todettu olevan positiivisesti yhteydessä opinnoissa pärjäämiseen (Barbosa ym., 2020). Liikkuminen tukee aivoterveyttä ja oppimisen kognitiivisia edellytyksiä, kuten tarkkaavaisuutta, keskittymistä ja muistia (Lubans ym. 2016). Lisäksi liikkuminen on myönteisesti yhteydessä päättely- ja ongelmanratkaisukykyyn sekä luovaan ja joustavaan ajatteluun (Haverkamp ym., 2020). Liikkuminen voi auttaa myös opiskeluhetkiin sopivan vireystilan säätelyssä (Siekkinen, 2019).



Kuva 1. Liikkuen opiskelukykyä -malli. Liikkuisella voidaan vaikuttaa myönteisesti opiskelijan voimavaroihin ja opiskelukykyyn. Liikkuista on mahdollista sisällyttää monipuolisesti osaksi opiskelu ympäristöä sekä opetusta ja ohjausta. (YTHS, 2024.)

Toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoista iso osa liikkuu terveyden kannalta liian vähän ja viettää merkittävän osan päivästä fyysisesti passiivisena (THL, 2023; Parikka ym., 2021). Lukiolaisista 26 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 40 prosenttia harrastaa vähemmän kuin tunnin verran hengästyttävää liikuntaa viikossa (THL, 2023), vaikka lasten ja nuorten tulisi liikkumissuosittelun mukaan liikkua reippaasti tunnin verran päivittäin (WHO, 2020). Myös korkeakouluopiskelijoiden kohdalla tilanne on huolestuttava. Korkeakouluopiskelijoista alle puolet (46 %) liikkuu aikuisten liikkumisen suosituksen mukaisesti (Parikka ym., 2021) ja 41 prosenttia istuu arkisin jopa yli 12 tuntia päivässä (Holm ym., 2023).

Opiskelijoiden vähäinen liikkuminen sekä jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin haasteet ovat viime vuosina aiheuttaneet huolta yhteiskunnallisesti. Tämän takia oppilaitoksissa opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan sekä yhteisöllisiä toimia että yksilöllistä tukea. Yhteisöllisillä toimilla luodaan liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottoon suotuisa tunnelma sekä liikkumiseen kannustava ilmapiiri ja ympäristö. Tästä ovat vastuussa kaikki oppilaitoksen ja opiskeluhuollon henkilöstöön kuuluvat. Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen vaatii moniammatillista, poikkihallinnollista ja eri sektoreilla toimivien terveyden, hyvinvoinnin ja kasvatustieteiden ammattilaisten yhteistyötä. Toisaalta liikkumisen keinoja tulisi hyödyntää osana opiskelijoiden henkilökohtaisia tukipalveluja ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä. Opiskelijoille tulisi olla tarjolla esimerkiksi henkilökohtaista tukea ja ohjausta liikkumisen lisäämiseen. (Nirhamo ym., 2023.)

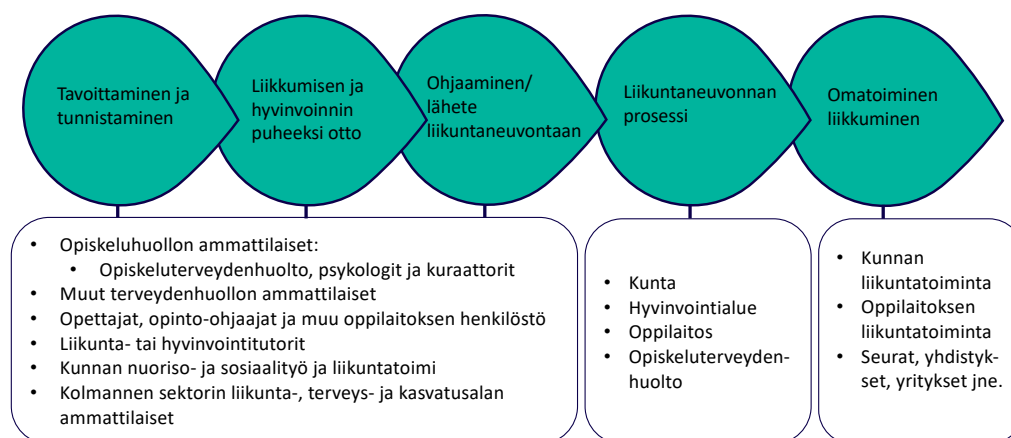
4.1 MITÄ ON LIIKUNTANEUVONTA?

Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä, useamman tapaamisen sisältävä prosessi, jossa terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuva saa terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaiselta tukea liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonnassa yksilöä tuetaan tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja mahdollisuuksiaan, liikkumisen mieltymyksiä ja merkityksiä sekä asettamaan realistiset tavoitteet liikkumisen lisäämiseksi. (Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmä [Tehyli], 2017). Laadukas liikuntaneuvonta on asiakaslähtöistä ja vuorovaikutuksellista. Sen tavoitteena on vaikuttaa yksilön liikkumiskäyttäytymistä selittäviin tekijöihin ja sitä kautta lisätä liikkumista. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021.)

Liikuntaneuvontaprosessi on osa liikuntaneuvonnan palveluketjua. Liikuntaneuvonnan palveluketju tarkoittaa eri sektoreilla toimivien terveyden, hyvinvoinnin, sosiaali- tai kasvatustalouden ammattilaisten tekemää moniammatillisista ja poikkialueellista yhteistyötä asiakkaan liikkumisen lisäämiseksi (kuva 2). Palveluketju alkaa siitä, kun liikuntaneuvonnasta mahdollisesti hyötyvä asiakas tunnistetaan ja liikkuminen otetaan hänen kanssaan puheeksi. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021.)

Opiskelijoiden kohderyhmässä keskeisiä liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottajia ovat esimerkiksi opiskeluhoollon, opiskeluterveydenhuollon ja muut terveydenhuollon ammattilaiset, oppilaitoksen henkilöstö, kunnan nuoria kohtaava henkilöstö sekä mahdolliset kolmannen sektorin toimijat. Toisaalta puheeksi ottajina voivat toimia myös huoltajat tai toive neuvonnalle voi nousta opiskelijalta itseltään. Liikkumisen puheeksi oton jälkeen opiskelija ohjataan tai hän hakeutuu paikallisten käytäntöjen mukaisesti liikuntaneuvontaan ja neuvontaprosessi käynnistyy. Liikuntaneuvontaa voivat toteuttaa esimerkiksi kunnan liikuntatoimi, oppilaitos tai hyvinvointialue. Neuvontaprosessin jälkeen opiskelijalla tulisi olla riittävästi tietoa, missä ja miten jatkaa liikkumista omatoimisesti tai ohjatusti, joten yhteistyö oppilaitoksen tai alueen eri palvelutarjoajien kanssa on myös keskeistä.

Liikuntaneuvonnan palveluketju rakentuu yhteistyöstä



Kuva 2. Liikuntaneuvonnan palveluketju opiskelijoiden kohderyhmässä (Lähde: Nirhamo, mukaillen Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021).

5 SELVITYS NYKYTILASTA JA ESIMERKKEJÄ TOIMINTAMALLEISTA

Liikuntaneuvonnan tila toisella asteella ja korkeakouluissa -selvitys toteutettiin kyselytutkimuksena Webropol-työkalulla helmikuussa 2024. Korkeakouluille ja toisen asteen oppilaitoksille rakennettiin omat kyselyt, joissa käytettiin koulutusasteittain erilaisia termejä kuten korkeakoululiikunta ja opiskeluhuolto-suunnitelma. Kyselyiden linkit välitettiin sähköpostisaahteella kaikkiin Suomen korkeakouluihin, toisen asteen oppilaitoksiin sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiölle (YTHS). Kysely oli auki noin kolme viikkoa, ja vastaamisesta lähetettiin muistutusviesti noin viikko ennen kyselyn sulkeutumista.

Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL) toimi apuna korkeakoulujen tavoittamisessa ja välitti kyselyn sähköpostitse omalle verkostolleen. Toisen asteen oppilaitoksiin kysely välitettiin hyödyntäen Liikkuva opiskelu -koordinaattoriverkoston yhteystietoja sekä Liikkuva opiskelu -rekisteriä. Mikäli toisen asteen oppilaitos ei sähköpostin lähettämishetkellä kuulunut Liikkuva opiskelu -koordinaattoriverkostoon tai -rekisteriin, yhteystiedot etsittiin manuaalisesti. YTHS:lle kysely sähköpostisaahteineen lähetettiin opiskeluyhteisötyön vastaavalle fysioterapeutille, joka välitti sen eteenpäin liikuntaneuvontaa toteuttaville fysioterapeuteille.

Kyselyyn pyydettiin vastauksia oppilaitoksissa, opiskeluhuollossa tai kunnassa opiskelijoiden liikuntaneuvonnan parissa työskenteleviltä ammattilaisilta. Kyselyssä kartoitettiin opiskelijoiden mahdollisuutta saada liikuntaneuvontaa oppilaitoksessa tai sen ulkopuolella. Lisäksi esitettiin tarkentavia kysymyksiä esimerkiksi liikuntaneuvonnan prosessin toteutumisesta, sisällöstä, palveluketjusta, viestinnästä ja markkinoinnista sekä kirjaamisesta. Kyselyt sisälsivät monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja kysymyksiä, joihin vastattiin Likert-asteikolla 1–4 (1=Erittäin hyvin, 2=Melko hyvin, 3=Melko huonosti, 4=Erittäin huonosti). Tarkentavia kysymyksiä oli myös niille oppilaitoksille, joiden opiskelijoiden ei ollut vastaushetkellä mahdollisuutta saada liikuntaneuvontaa.

Seuraavissa kappaleissa tarkastellaan keskeisiä tuloksia toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa, joiden opiskelijoille on tarjolla liikuntaneuvontaa. Lisäksi kuvataan erilaisia esimerkkejä opiskelijoiden liikuntaneuvonnan toimintamalleista. Kuvattavat toimintamallit valittiin kyselyn tulosten perusteella, ja niihin perehdyttiin tarvittaessa tarkemmin haastatteleamalla toimintamallien toteuttajia.

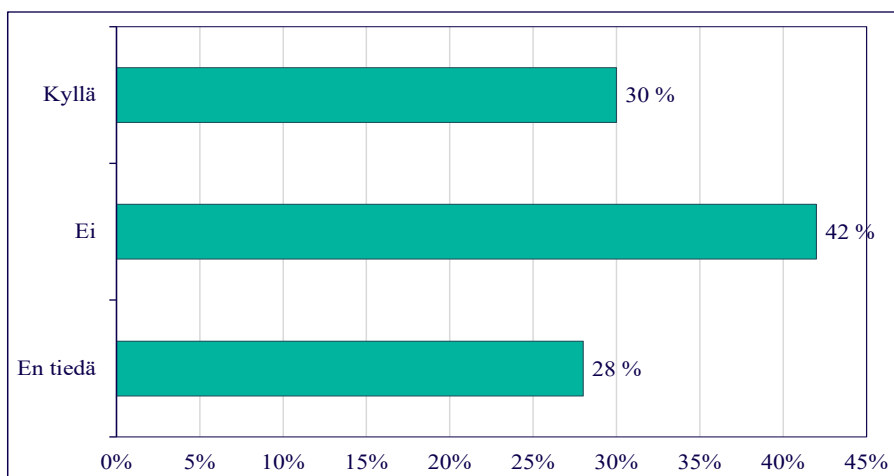
5.1 LIIKUNTANEUVONNAN NYKYTILA TOISEN ASTEEN OPPILAITOKSISSA

Suomessa on 330 lukiota ja 76 ammatillista oppilaitosta (Tilastokeskus, 2023). Kyselyyn saatiin vastauksia 58 lukiosta (18 % kaikista Suomen lukioista) ja 40 ammatillisesta oppilaitoksesta (52 % kaikista Suomen ammatillisista oppilaitoksista).

Vastausten perusteella opiskelijoiden on mahdollista saada liikuntaneuvontaa:

- 26 lukiossa (8 %)
- 25 ammatillisessa oppilaitoksessa (33 %)

Liikuntaneuvonnan toteutus. Liikuntaneuvontaa toteutetaan toisen asteen oppilaitoksissa tyypillisesti oppilaitoksen omana toimintana tai kunnan kanssa yhteistyössä. Kunnan liikuntapalveluiden tarjoamaa liikuntaneuvontaa hyödynnetään enimmäkseen lukioissa, kun taas ammatillisissa oppilaitoksissa oppilaitos/kuntayhtymä järjestää toimintaa itse. Yli puolet oppilaitoksista (53 %) kutsuu liikuntaneuvontaa jollain muulla nimellä kuin liikuntaneuvonta. Nimiä ovat esimerkiksi hyvinvointivalmennus tai -ohjaus, sportti pt -, liikuntacoach - tai amiskoutsi -toiminta. Oppilaitoksista 30 prosenttia on kirjannut liikuntaneuvonnan opiskeluhuoltosuunnitelmaan (kuvio 1).

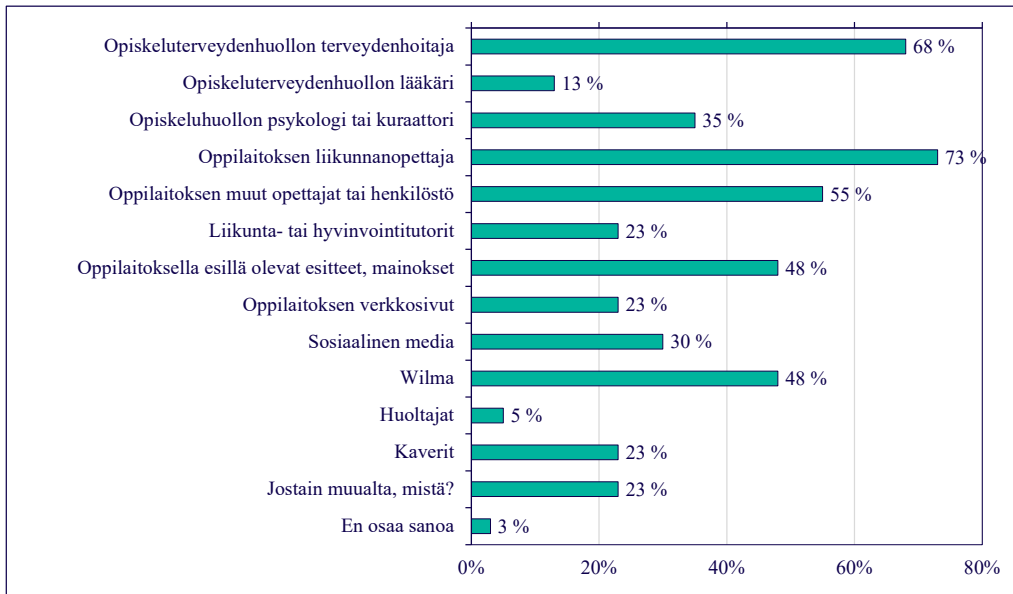


Kuvio 1. Kirjaus liikuntaneuvonnasta oppilaitoksen opiskeluhuoltosuunnitelmassa.

Noin kolmannes (30 %) oppilaitoksista toteuttaa liikuntaneuvontaa hankera-
hoituksella, ja muissa oppilaitoksissa liikuntaneuvonta toteutuu osana vakiin-
tunutta toimintaa. Toimintaa rahoittaa tyypillisimmin kunta (40 %), oppilaitos
itse (40 %), koulutuskuntayhtymä (18 %) tai edellä mainitut yhteistyössä. Kun
liikuntaneuvonta on oppilaitoksen toteuttamaa, neuvonnasta vastaa tyypilli-
simmin opetus- tai muuhun oppilaitoksen henkilöstöön kuuluva oman työn
ohessa (37 %) tai oppilaitoksessa työskentelevä liikunta- tai terveysalan am-
mattilainen (39 %), kuten liikunnanohjaaja amk tai fysioterapeutti. Kunnan
liikuntaneuvontaa hyödyntää vastanneista 44 prosenttia. Lisäksi liikuntaneu-
vontaa toteutetaan jonkin verran myös opiskeluterveydenhuollossa (27 %) tai
yhteistyöoppilaitoksen (10 %) toimesta.

Liikuntaneuvojat ovat koulutukseltaan useimmiten liikunnanohjaajia (amk/
yamk) (46 %), liikunnanopettajia (42 %), liikuntaneuvojia (ammattitutkinto)
(22 %), personal trainereita (22 %) tai terveyden- tai sairaanhoitajia (20 %).
Liikuntaneuvonta on palveluna toisen asteen opiskelijoille kohtalaisen tuore.
Pääasiassa palvelua on tälle kohderyhmälle käynnistetty seitsemän viime
vuoden aikana.

Liikuntaneuvonnasta tiedottaminen. Opiskelijat saavat tietoa liikunta-
neuvonnasta useimmiten oppilaitoksen liikunnanopettajalta tai opiskelutervey-
denhuollon terveydenhoitajalta, mutta myös muu opetushenkilöstö tiedottaa
opiskelijoita liikuntaneuvonnasta aktiivisesti (kuvio 2). Opiskelijat hakeutuvat
liikuntaneuvontaan tyypillisimmin omatoimisesti tai opiskeluhuollon, opetus-
henkilöstön tai muiden opiskelijoita kohtaavien ammattilaisten kannustamana.
Sähköisiä lähetteitä (potilastietojärjestelmä, salattu sähköposti) on käytössä
vähän.



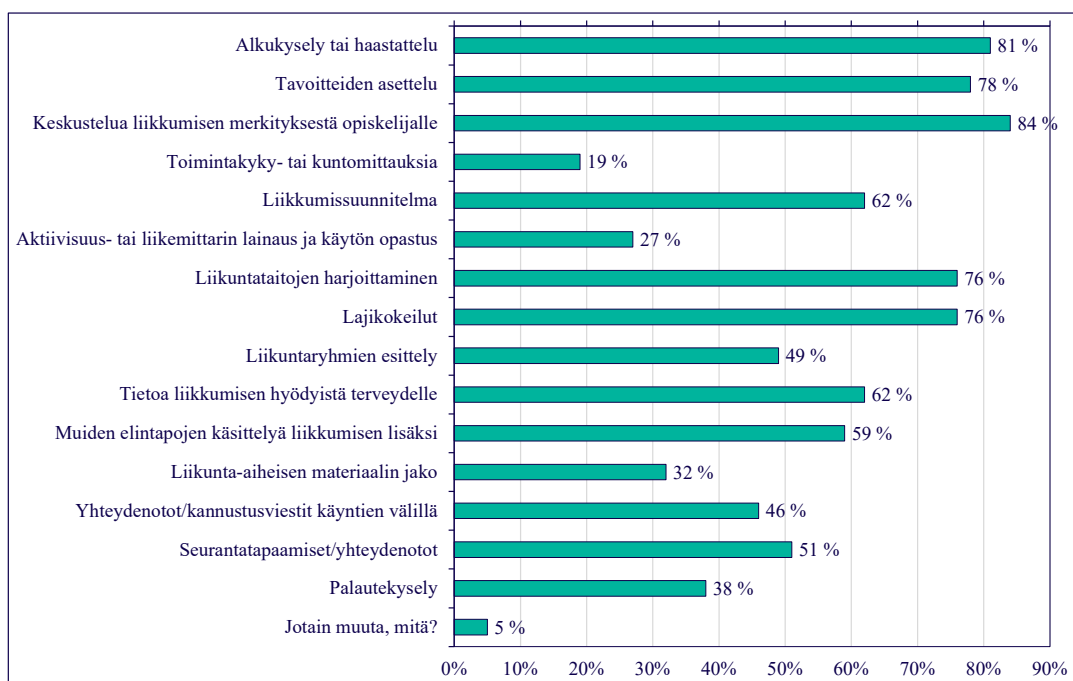
Kuvio 2. Liikuntaneuvontaan ohjaavat tahot ja viestinnän kanavat.

Kohderyhmä. Liikuntaneuvonnan kohderyhmälle asetetut kriteerit vaihtelevat. Puolet (51 %) vastaajista ei ole asettanut kohderyhmälle mitään kriteerejä, vaan kaikki halukkaat pääsevät neuvontaan. Tyypillinen syy neuvontaan ha- keutumiselle on, että opiskelija on ilmaissut kiinnostuksen lisätä liikkumista (66 %) tai hänen liikkumisen määränsä on vähäinen (54 %). Muita yleisiä syitä ovat esimerkiksi huoli omasta jaksamisesta/opiskelu- tai työkyvystä (44 %), terveydelliset syyt tai riskitekijät (39 %) tai mielen hyvinvoinnin haasteet (34 %).

Liikuntaneuvontaprosessi. Liikuntaneuvonta toteutetaan useimmiten yksilöneuvontana tai pienryhmäneuvontana lähitoteutuksella. Vastaajista 17 prosenttia kertoi, että neuvontaan on mahdollista osallistua kaverin kanssa. Ammatillisissa oppilaitoksissa liikuntaneuvontaa toteutetaan myös osana pakollisia tai valinnaisia liikunnan tai työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen opintoja tai integroituna muuhun opetukseen.

Neuvontaprosessit kestävät tyypillisesti yhdestä neljään kuukautta (51 %) ja sisältävät kahdesta kuuteen tapaamista (58 %). Vastaajista 17 prosenttia hyödyntää liikuntaneuvonnan kirjaamisessa sähköistä järjestelmää, kuten Wilmaa tai potilastietojärjestelmää, ja 29 prosenttia hyödyntää muita kirjaamismenetelmiä, kuten Exceliä. Vastaajista 34 prosenttia ei kuitenkaan kirjaa liikuntaneuvonnan käyntejä mihinkään.

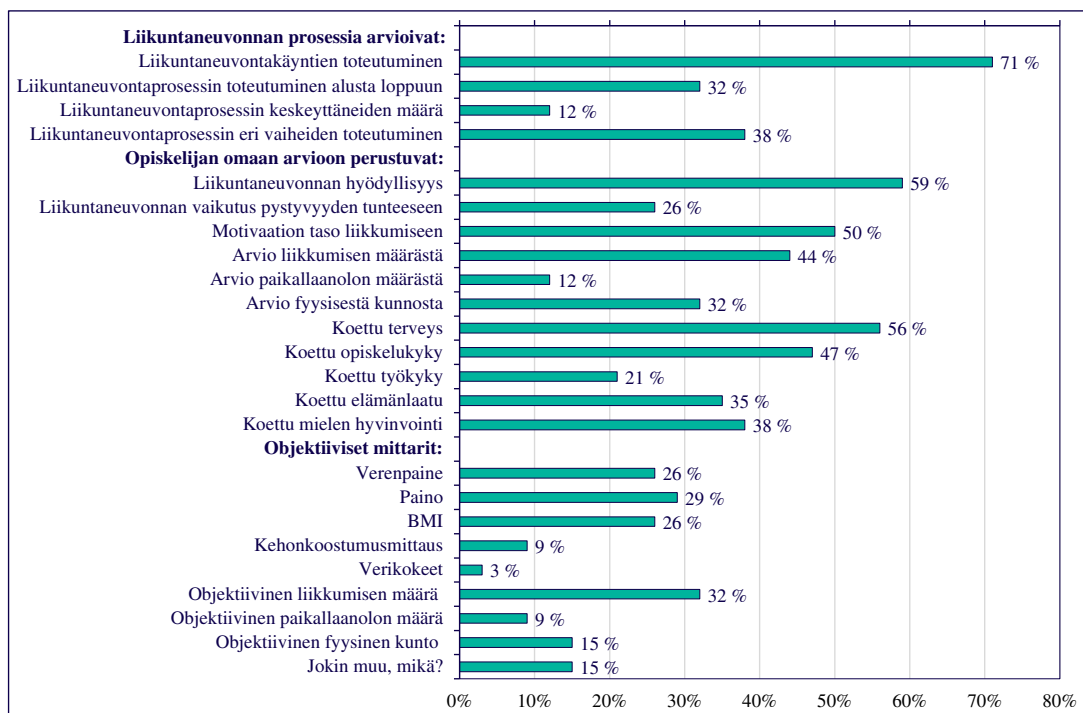
Liikuntaneuvonnan prosessit sisältävät monipuolisesti erilaisia toimia (kuvio 3). Neuvonnassa keskustellaan lähes aina liikkumisen merkityksestä terveydelle (84 %), käydään läpi alkukysely tai -haastattelu (81 %) sekä asetetaan tavoitteita (78 %). Liikuntataitojen harjoittaminen ja lajikokeilut (76 %) ovat myös melko yleisiä osana liikuntaneuvontaa, kun taas kunto- tai toimintakykymittaukset (19 %) sekä aktiivisuus- ja liikemittarien käyttö (27 %) ovat harvinaisempia. Vastaajista enemmistö (63 %) hyödyntää neuvonnassa oppilaitoksen omia sisä- tai ulkotiloja. Muita hyödynnettäviä tiloja ovat esimerkiksi kunnan ulko- ja sisäliikuntapaikat sekä uimahalli.



Kuvio 3. Liikuntaneuvonnan sisältämiä toimia.

Liikuntaneuvonnan arviointi. Liikuntaneuvonnan prosessia arvioidaan monipuolisesti erilaisin mittarein (kuvio 4). Yleisimmät käytössä olevat mittarit ovat opiskelijan omaan arvioon perustuvia mittareita, kuten liikuntaneuvonnan hyödyllisyys (59 %), koettu terveys (56 %), motivaation taso liikkumiseen (50 %) sekä koettu opiskelukyky (47 %). Objektiiivisista mittareista eniten hyödynnetään mitattua liikkumisen määrää (32 %), mutta muuten objektiiivisten

mittareiden hyödyntäminen on selkeästi subjektiivisten mittareiden käyttöä vähäisempää. Liikuntaneuvonnan prosessia arvioivista mittareista hyödynnetään eniten neuvontakäyntien määrän tilastointia (71 %).



Kuvio 4. Toisen asteen opiskelijoiden liikuntaneuvonnan arvioinnissa käytetyt mittarit.

5.2 ONNISTUMISIA JA HAASTEITA

Tarpeet ja tavoitteet. Kyselyyn vastanneista liikuntaneuvonnan ammattilaisista 60 prosenttia kokee, että liikuntaneuvonta pohjautuu erittäin hyvin opiskelijoiden tarpeisiin ja tavoitteisiin. Opiskelijat pääsevät neuvontaan keskimäärin alle kuukaudessa ilman pitkää jonotusta ja enemmistö vastaajista on sitä mieltä, että opiskelijoita pystytään tukemaan neuvontatapaamisten välissä omatoimiseen liikkumiseen melko (35 %) tai erittäin (41 %) hyvin. Opiskelijat vaikuttavat myös sitoutuvan liikuntaneuvontaprosessiin hyvin, sillä vastaajista yli puolet (55 %) kokee, että opiskelijat käyvät neuvontaprosessin loppuun asti melko hyvin. Avointen vastausten perusteella vaikuttaa myös

siltä, että opiskelijat ovat kokeneet neuvonnan hyödylliseksi. Oppilaitokseen jalkautuneen neuvojan ja oppilaitoksen tiloissa järjestetyn neuvonnan koetaan madaltaneen opiskelijoiden kynnystä hakeutua neuvontaan.

Palveluketju ja liikkumisen puheeksiotto. Kyselyyn vastanneet ovat keskimäärin tyytyväisiä siihen, miten palveluketjun muut toimijat ottavat liikkumisen puheeksi opiskelijoiden kanssa. Vastaajista 58 prosenttia on sitä mieltä, että opiskelijoita kohtaavat toimijat ja ammattilaiset ottavat liikkumisen puheeksi melko hyvin.

Yli puolet (53 %) vastanneista kuitenkin kokee, että liikkumisen puheeksiottoon on saatavilla koulutusta tai tukimateriaalia melko huonosti.

Kohderyhmän tavoittaminen. Liikuntaneuvonnan ammattilaisista 47 prosenttia on sitä mieltä, että neuvontaan tavoitetaan melko hyvin juuri niitä opiskelijoita, jotka tarvitsevat tukea liikkumiseen tai hyvinvointiin. Enemmistön (64 %) mielestä liikuntaneuvonnan säännöllinen markkinointi opiskelijoille toteutuu vähintään melko hyvin. Siitä huolimatta haasteet juuri vähiten liikkuvien tavoittamisessa sekä heidän liikkumismotivaationsa tukemisessa toistuvat avoimissa vastauksissa.

Liikuntaneuvontaprosessi. Prosessi kaipaa vielä tarkempaa määrittelyä ja kuvausta. Vastaajista 29 prosenttia kokee, että prosessi on määritelty ja kuvattu melko huonosti, ja 21 prosenttia kokee, että se on määritelty ja kuvattu erittäin huonosti. Yli puolet (59 %) on sitä mieltä, että samojen mittareiden käyttö neuvonnan alussa ja lopussa toteutuu melko huonosti. Vastaajista merkittävä osa (64 %) kokee myös, että liikuntaneuvonnan kehittämistyössä voitaisiin entistä paremmin hyödyntää neuvonnasta saatuja seurannan ja arvioinnin tuloksia.

Palveluketju ja viestintä. Viestinnän onnistuminen palveluketjun eri toimijoiden välillä jakaa mielipiteitä. Kyselyyn vastanneista hieman yli puolet kokee, että oppilaitoksen henkilöstö on melko (45 %) tai erittäin (11 %) hyvin tietoinen opiskelijoiden mahdollisuudesta saada liikuntaneuvontaa. Sen sijaan yhteistyössä palveluketjun muiden toimijoiden kanssa olisi kehitettävää, sillä puolet (50 %) vastanneista kokee, että opiskelijoiden mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa on melko huonosti muiden palveluketjussa toimivien tiedossa. Enemmistö kyselyyn vastanneista on myös sitä mieltä, että säännöllinen viestintä palveluketjun toimijoiden välillä toteutuu melko (46 %) tai erittäin (14 %) huonosti. Yli puolet (54 %) vastanneista kokee, että palveluketjun- ja prosessin kehittäminen yhteistyössä oppilaitoksen ja/tai muiden palveluketjuun kuuluvien toimijoiden kanssa toteutuu melko tai erittäin huonosti.

5.2.1 LIIKUNTANEUVONTAA KUNNAN JA OPPILAITOKSEN YHTEISTYÖNÄ – LIMINGAN LUKIO

Limingan kunnan liikuntapalvelut ovat tarjonneet liikuntaneuvontaa osana elintapaohjausta kunnan asukkaille vuodesta 2019 lähtien. Opiskelijat ovat olleet toiminnan kohderyhmää alusta alkaen. Kunnassa toimii tällä hetkellä kaksi toisen asteen oppilaitosta: lukio ja Koulutuskuntayhtymä OSAOn Limingan toimipiste.



LIMINGAN ELINTAPAHOJAUS

- YKSILÖLLINEN MATKAKUMPPANI -

Elintapaohjauksen tavoitteena on olla yksilöllinen matkakumppani kohti terveellisempää sekä hyvinvoivampaa arkea.



LIIKUNTA ja aktiivisuus ovat asioita, joiden ylläpitäminen voi välillä olla haasteellista. Vain noin viidennes väestöstä täyttää terveystiikuntasuositukset.¹

RAVITSEMUS on asia, joka herättää tunteita. Epäterveellisen ravinnon aiheuttamat haitat syntyvät hitaasti, vuosien ja vuosikymmenien kuluessa.²



UNI on ihmisen perustarve, jonka häiriintyminen voi johtaa moniin ongelmiin. Arvioilta neljännes yli 30-vuotiaista nukkuu liian vähän.³



Kuva 3. Limingan kunnan elintapaohjauksen esite (Limingan kunta 2024).

Elintapaohjausta toteutetaan opiskelijan tarpeiden ja tavoitteiden pohjalta ja kokonaisuus kestää tyypillisesti kuudesta kuukaudesta vuoteen. Tapaamisia on keskimäärin kerran kuukaudessa, ja ne pidetään joko oppilaitoksessa tai kunnan virastotalolla, joka sijaitsee 200 metrin päässä oppilaitoksesta. Tapaamisten välillä opiskelijaan pidetään yhteyttä Whatsappin tai Wilman välityksellä. Yhtenä Limingan elintapaohjauksen menestyksen avaimena ovat erinomaiset liikkumisen harrastamisen olosuhteet, joista suurin osa sijaitsee oppilaitoksen läheisyydessä. Elintapaohjauksen jälkeen ei toteuteta varsinaista systemaattista seurantaa, mutta pienen kunnan etu on se, että opiskelijan kanssa voidaan vaihtaa kuulumisia spontaanisti liikuntaryhmissä tai oppilaitoksen käytävillä.

Kunnan tarjoaman elintapaohjauksen lisäksi Limingan lukiossa on toteutettu Opetushallituksen erityisavustuksella laatuhanke vuosina 2022–2024. Hankkeen yksi painopiste on ollut hyvinvointiohjauksen toteuttaminen oppilaitoksessa. Kaikille avointa hyvinvointiohjausta on järjestetty lukiossa osana opiskelupäivää. Toiminta on ollut joustavaa ja tarvelähtöistä. Tapaamisissa on keskusteltu liikkumisesta, ruokailusta ja nukkumisesta sekä tehty liikuntasuunnitelmia. Toimintaa on tehnyt liikunnanopettaja oman työnsä ohessa.

Liikuntaneuvonnan näkökulmasta Limingan kunnan vahvuuksina nousevat esille eri toimijoiden välinen laaja-alainen yhteistyö ja tahtotila toimia yhdessä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Säännölliset moniammatilliset tapaamiset ja kohtaamiset mahdollistavat sen, että toimijoiden roolit ja mahdollisuudet nuorten tukemisessa selkiytyvät ja tulevat tutuiksi (kuva 4). Esimerkiksi nuorisopalvelupäällikön ylläpitämä Nuortu-tiimi kokoaa kuukausittain kaikki nuorten kanssa toimivat tahot miettimään ratkaisuja ajankohtaisiin asioihin. Lisäksi Limingan lukion vuosittaiset lukuvuoden alussa järjestettävät Vespäivät kokoavat kaikki oppilaitoksen yhteistyötoimijat yhteen ja esittäytymään toisilleen. Näin oppilaitoksen ja opiskeluhuollon henkilöstö sekä muut nuorten parissa toimivat tulevat tietoisiksi erilaisista tuen mahdollisuuksista. Tämänkaltaisen yhteistyön ja toimijoiden roolien selkeyttäminen edesauttavat myös elintapaohjauksen palveluketjun sujuvuutta.

”Elokuussa koulujen alkaessa koulun henkilökunta kokoontuu yhdessä muiden nuorten kanssa tekevien tahojen kanssa. Siellä esimerkiksi kunnan liikuntapalveluiden henkilöstö esittelee toimintaa, mikä on hyvä alku, kun kouluvuosi pyörähtää käyntiin. Henkilöstöä muistutetaan siitä, mitä tehdään ja sitä kautta ohjautuu nuoria.”

– Janne Laamanen, liikuntapalvelupäällikkö

Kunnan elintapaohjaajat, muut toimijat sekä sidosryhmät tekevät itseään tuuksi opiskelijoiden keskuudessa. Elintapaohjaajat ovat olleet mukana esimerkiksi lukion Monialaisten oppimiskokonaisuuksien (MOK) -viikoilla pitämässä toimintarasteja, ja kunnan toimijoita on vierailut opiskelijoista koostuvan liikunta- ja hyvinvointitiimin tapaamisissa. Monet sidosryhmät osallistuvat hyvinvoinnin teemoilla oppilaitosten tapahtumiin ja tempauksiin. Näin opiskelijoiden toiveet tulevat kuulluiksi ja kunnan tarjoamat palvelut heille tutuiksi. Toiminnalla voidaan madaltaa opiskelijoiden kynnystä hakeutua elintapaohjaukseen.

Toisen asteen oppilaitosten, kunnan ja sidosryhmien aktiivinen yhteistyö mahdollistaa lisäksi sen, että kaikki opiskelijoita kohtaavat toimijat ovat tietoisia opiskelijoiden mahdollisuudesta saada elintapaohjausta ja elintapaohjaukseen ohjautuu opiskelijoita, joiden katsotaan hyötyvän toiminnasta. Toimintaan ohjaavia tahoja ovat esimerkiksi oppilaitoksen ja opiskeluhuollon henkilöstö, kunnan sosiaaliohjaaja, etsivä nuorisotyö, seurakunta, 4H-toiminta ja huoltajat. Opiskelijat hakeutuvat elintapaohjaukseen myös oma-aloitteisesti. (Kuva 4.)

<p>Elintapaohjaukseen ohjaavia tahoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppilaitoksen henkilöstö • Opiskeluhuollon ammattilaiset • Sosiaaliohjaaja • Etsivä nuorisotyö • Seurakunta • 4H-toiminta • Huoltajat 	<p>Roolit, tehtävät ja tekijät tutuiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • NUORTU-tiimi: oppilaitokset, hyvinvointialue, liikunta-, sosiaali-, vammais- ja nuorisopalvelut • Veso-päivä • Elintapaohjaajat oppilaitoksen tapahtumissa ja teematunneilla • Opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointitiimi
---	--

Kuva 4. Limingan kunnassa toisen asteen oppilaitokset, kunta ja muut toimijat tekevät laaja-alaista yhteistyötä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi (Lähde: Sisältö Limingan haastattelu, kuva Nirhamo)

5.2.2 LIIKUNTANEUVONTAA OSANA OPISKELUHUOLTOA – LIIKUNTACOACH-TOIMINTA HELSINKI

Helsingin kaupungilla liikkumisen asiantuntijat eli liikuntacoachit tuovat liikunta-alan ammattilaisen osaamisen osaksi opiskeluhuoltoa. Liikuntacoach-toiminnan tarkoituksena on tukea toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelukykyä, osallisuutta ja oppilaitokseen kiinnittymistä liikkumisen kei-

noin osana yhteisöllistä ja yksilöllistä opiskeluhoitoa. Systeemisessä mallissa opiskelijoiden arkiaktiivisuutta ja omaehtoista liikkumista pyritään tukemaan vaikuttamalla koko oppilaitoksen toimintakulttuuriin, luomalla monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiselle sekä tarjoamalla liikkumiseen yksilöllistä tukea. Toimintaa kohdennetaan sekä ennaltaehkäisevästi kaikille että yksilökohtaista tukea tarvitseville opiskelijoille. (Kuva 5.)

Liikkumisen asiantuntijat tuovat liikunta-alan ammattilaisen osaamisen opiskeluhoitoon



Toimintaa kohdennetaan:

- Kaikille (koko kouluyhteisön yhteisöllisyys, ennaltaehkäisy)
- Kohdennetusti tukea tarvitseville (varhainen puuttuminen, moniammatillinen tukeminen, esim. opiskeluhoitoon asiakkaat ja haavoittuvassa asemassa olevat opiskelijat)

Kuva 5. Liikkumisen asiantuntijat (liikuntacoachit) työskentelevät Helsingissä toisen asteen oppilaitoksissa osana opiskeluhoitoa (Lähde: Helsingin kaupunki)

Liikuntacoachit toteuttavat oppilaitoksissa yksilöohjausta ja kohdennettua pienryhmätoimintaa osana opiskelijoiden yksilöllistä tukea. Toiminnan kohderyhmänä ovat erityisesti opiskelijat, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi, tarvitsevat tukea mielen hyvinvointiin tai kokevat yksinäisyyttä. Opiskelijat hakeutuvat yksilö- tai pienryhmäohjaukseen esimerkiksi opiskeluhoitoon ammattilaisten tai opetushenkilöstön kautta, omaehtoisesti tai vanhempien kannustamana. Yksilö- ja pienryhmäohjauksen tavoitteena on tukea opiskelijoiden siirtymistä kaikille suunnattuun ryhmätoimintaan tai omaehtoisen liikkumisen pariin. (Kuva 6.)

Liikkumisen puheeksiotto ja palveluohjaus



Kuva 6. Liikuntacoach-toiminnan palveluketjun kuvaus (Lähde: Helsingin kaupunki)

Pienryhmissä tapahtuva ohjaus sisältää tyypillisesti kuudesta kahdeksaan tapaamista, ja opiskelijat pääsevät itse vaikuttamaan tapaamisten sisältöihin. Pienryhmien tarkoituksena on tarjota opiskelijoille turvallinen ilmapiiri, jossa kokeilla erilaisia liikkumisen muotoja ja rakentaa sosiaalisia suhteita. Yksilöohjauksen sisältöä ollaan parhaillaan kehittämässä ja sen pohjana on hyödynnetty Liikuntaneuvonnan valtakunnallisia suosituksia (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021). Tarkoituksena on luoda keskimäärin neljä tapaamista sisältävä tavoitteellinen prosessi, jossa huomioidaan opiskelijan kokonaisvaltainen hyvinvointi ja tuetaan tätä liikkumisen lisäämisessä.

Liikuntacoachit ovat vakiintuneet osaksi oppilaitosten henkilökuntaa, mikä tukee toiminnan toteuttamista oppilaitosten ja opiskelijoiden tarpeista lähtien. Liikuntacoachit ovat mukana moniammatillisissa opiskeluhoitotyöryhmissä (lukiot) ja hyvinvointivointityöryhmissä (ammattilliset oppilaitokset) ja tuovat ryhmiin liikunta-alan asiantuntemusta. Opiskeluarjessa tapahtuvat kohtaamiset opiskelijoiden kanssa ovat kohderyhmän tavoittamisessa keskeisessä asemassa. Oppilaitoksissa tutuksi tulleet liikuntacoachit lisäävät opiskelijoissa turvallisuuden tunnetta. Opiskelijapalautteen ja liikuntacoachien havaintojen

mukaan moni on löytänyt mieluisan lajin ja innostunut liikkumaan oppilaitoksen tai yhteistyökumppaneiden järjestämässä toiminnassa.

Liikuntacoach-kehittämistyö jatkuu. Hallinnollisesti liikuntacoachit kuuluvat toisen asteen opiskeluhooltoon ja oppimisen tuen palveluihin. Opetus- ja kulttuuriministeriön Suomi liikkeelle -ohjelman kokeilu ja innovaatio -avustuksen (1.8.2024–31.12.2025) tavoitteena on vakiinnuttaa liikkumisen asiantuntija rakenteelliseksi osaksi opiskeluhoiltoa ja ottaa liikkumisen puheeksioton mini-interventiomalli (kuva 16) systemaattisesti käyttöön opiskeluhoillossa. Liikuntacoach-toiminta mainitaan Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa 2022–2025.

5.2.3 LIIKUNTANEUVONTAA OSANA OPETUSTA – AMMATILLINEN ERITYISOPPILAITOS SPESIA

Ammattiopisto Spesia on ammatillinen erityisoppilaitos, jossa opiskelee vuosittain yli 1500 opiskelijaa. Koulutusta järjestetään 12 paikkakunnalla, joista päätoimipaikat ovat Jyväskylä, Järvenpää, Pieksämäki ja Turku. Tämä toimintamalli kuvaa Jyväskylän toimipisteen käytäntöä.

Spesian opiskelijoilla on usein haasteita arjen hallinnassa, toiminnan ohjauksessa, mielenterveydessä tai sosiaalisissa taidoissa. Kaikille opiskelijoille laaditaan erityisen tuen suunnitelma ja urasuunnitelma, jossa otetaan huomioon opiskelijan henkilökohtaiset haasteet ja pedagogisten tukitoimien tarve. Erityisen tuen tarve voi liittyä esimerkiksi oppimisvaikeuksiin, fyysisiin rajoitteisiin tai sosiaalisiin haasteisiin. Spesiassa ryhmäkoot ovat pieniä, mikä mahdollistaa opiskelijan kokonaisvaltaisen huomionottamisen. Tämä tarkoittaa, että oppituntien aikana ja niiden ulkopuolella tapahtuu paljon ns. elämään ohjaamista. Tähän sisältyy myös opiskelijoiden liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyvien asioiden huomioimista oppitunneilla, käytäväkeskustelujen aikana tai harrastuslajikokeilujen yhteydessä.

Spesiassa toimii konsultoiva liikunnanopettaja, joka työskentelee opetusryhmissä samanaikaisopettajana toisen opettajan kanssa. Konsultoiva liikunnanopettaja on vuorollaan eri opetusryhmien mukana ja tapaa samaa ryhmää keskimäärin kerran kuukaudessa 20 minuutista aina neljään tuntiin kerrallaan. Konsultoivan liikunnanopettajan työnkuvaan sisältyy liikuntaneuvontaa, ja sitä tarjotaan opiskelijoille läpi opiskeluajan.

Liikuntaneuvonnan ja -ohjauksen tarve arvioidaan uuden ryhmän kanssa liikunnallisilla ja toiminnallisilla kokeilupisteillä. Kokeilupisteiden avulla arvioidaan yksilöllisesti opiskelijan, mutta myös koko ryhmän liikkumista, innostumista ja liikkumisessa ilmenevää viihtymisen tasoa. Tämän alkuarvioinnin

avulla huomioidaan myös ne opiskelijat, jotka eivät lähde syystä tai toisesta kokeilupistetoimintaan mukaan.

Kokeilupistearvioinnin perusteella sovitaan ryhmän liikuntaneuvonnan ja -ohjauksen polut lukukausien alussa. Toiminta on ryhmämuotoista, mutta koska ryhmäkoot ovat pieniä, on mahdollista eriyttää toiminta sopivaksi ja ottaa huomioon yksilölliset tarpeet. Konsultoiva liikunnanopettaja on vastuussa kokonaisuudesta, ja opetusryhmät sopivat polkujen aikataulun hänen kanssaan. (Kuva 7.)

Liikuntaneuvonnan pop upit

- ❖ Liikunnanopettaja tai liikunta-agentti on tavattavissa yleisellä paikalla (jossa opiskelijat viettävät myös taukoja) säännöllisesti.
- ❖ Liikunnanopettaja tai liikunta-agentti aktivoi taukoilijoita, jotka voivat osallistua vapaaehtoisest pieneen taukoaktiivisuuteen.
- ❖ Taukoliikunnan lisäksi liikuntaneuvontaa ja harrastusten edistämistä matalalla kynnyksellä



Toimintakyvyn edistämisen menu

- ❖ Konsultoivan liikunnanopettajan palveluja, jotka pureutuvat aina ryhmän tarpeisiin ja ne suunnitellaan ryhmän tilannetta tukeviksi.
- ❖ Menu eli ”ruokalista” sisältää valmiita liikuntaideoita, joita on helppoa eriyttää erilaisiin tarpeisiin
- ❖ ”Ruokalista” kautta opettajan on helpompaa huomata ryhmän tarpeita työkyvyn, hyvinvoinnin ja liikunnan näkökulmista ja valita omalle ryhmälle sopivia palveluja.

Kuva 7. Esimerkkejä liikkumisen edistämisen prosesseista Jyväskylän Spesiassa (Lähde: Sisältö Niko Leppä, kuva Pixabay)

Spesian tavassa tarjota liikuntaneuvontaa pyritään vaikuttamaan opiskelijan asenteisiin ja liikkumiseen lisäämiseen. Ryhmässä pyritään liikkumaan yhdessä ja välttämään vastakkain pelaamista. Toiminnassa korostetaan liikkumisen tunnetason kokemuksia ja viihtymistä. Opiskelijoilta kysytään usein, onko liikkuminen kivaa. Niitä, jotka eivät koe liikkumista itselleen houkuttelevana, pyydetään mukaan, vaikka katsomaan alkuun sivusta tai muuten hyvin matalan kynnyksen kautta olemaan mukana. Tällä pyritään hälventämään opiskelijan liikuntaan mahdollisesti liittyviä ennakkokäsityksiä. Toiminta on joustavaa ja tapahtuu ryhmien toivomalla tavalla. Liikuntaneuvonta toteutuu kaikessa opetuksessa, ei vain tietyillä tunneilla. Toteutustapa on ”villi”, mutta johtuu

opetuksen luonteesta ja tilanteista. Tavoitteena on, että liikuntaa ja liikuttamisen ympärillä olevaa teemaa on koko ajan opetuksessa ja myös muiden kuin liikunnanopettajien toteuttamana. Tällä tavoin liikunnan edistämisestä ja liikuntaneuvonnasta tulee enemmän tai vähemmän kaikkien asia, ja se on esillä koko opiskelujen ajan.

"Tässä työssä voi olla kuin joulupukki, joka tuo lahjoja (liikkumaan lähtemisen helpottamista). Ryhmän vastuuopettajan ei tarvitse olla ainoa liikunnan edistäjä ryhmänsä kanssa, vaan konsultoiva liikunnanopettaja voi tukea prosessin alussa tuomalla inspiraatiota, konkreettisia ideoita ja materiaaleja, joita käytetään ensin yhdessä. Myöhemmin ryhmä osaa käyttää resursseja vastuuopettajansa johdolla ilman konsultoivaa liikunnanopettajaakin."

– Niko Leppä, konsultoiva liikunnanopettaja

5.2.4 HYVINVOINTIA JA OSAAMISPISTEITÄ – AMMATTIOPISTO LAPPIA

Ammattiopisto Lappiassa opiskelee 3500 opiskelijaa. Toimipisteet ovat Kemissä, Louella Tervolassa, Muoniossa, Rovaniemellä ja Torniossa. Liikuntaneuvonta on sisällytetty vuodesta 2018 lähtien osaksi työkykypassia ja pääasiassa opinnollistettu. Opinnot muodostuvat neljästä työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpidon kurssista, joista Tyky 1–Tuunaus on kaikille opiskelijoille pakollinen kurssi ja loput kolme valinnaisia.

Tyky 1–Tuunausta -opintokokonaisuuden (2 osaamispistettä) tavoitteena on, että opiskelijat oppivat huolehtimaan terveydestään ja toimintakyvystään kokonaisvaltaisesti sekä tunnistamaan työ- ja toimintakykyään vahvistavia ja kehittäviä tekijöitä. Suurin osa opiskelijoista suorittaa kurssin oman ryhmänsä kanssa, mutta myös yksilöllisen opintopolun toteuttaminen on mahdollista. Kurssi sisältää kontaktiopetusta sekä yksilö- ja ryhmätapaamisia ja siihen kuuluu myös ohjattua liikuntaa vähintään kolme opetuskertaa. Lisäksi tehdään tehtäviä HeiaHeia-sovelluksessa. Osa kurssin sisällöstä muodostuu oman elämän ”tuunauksesta”. Tuunauksen kohde valitaan kurssitehtävien avustuksella siten, että se tukee opiskelijan omaa hyvinvointia ja terveyttä parhaiten juuri siinä elämäntilanteessa. Tyky-opettaja suorittaa kurssin arvioinnin yhteistyössä tuunauskurssin laaja-alaisen tukiverkoston kanssa. Alakohtaisille opiskelijaryhmille opintokokonaisuus on valmiina lukujärjestyksessä.



Kuva 8. Opintojen eteneminen TYKY 1 -opintojakson yksilöllistä opintopolkua toteuttavalla (Lähde: Ammattiopisto Lappia)

Tyky 2–Personal Trainer -opintokokonaisuus on valinnainen kurssi (3 osaamispistettä). Siinä opiskelija oppii ymmärtämään liikunnallisen elämäntavan sekä arjen aktiivisten valintojen positiiviset vaikutukset elämään ja laatii itselleen liikuntaa ja arjen aktiivisuutta tukevan suunnitelman yhdessä tyky-opettajan kanssa. Opiskelija toteuttaa suunnitelmaa itsenäisesti tyky-opettajien toimiessa personal trainereinä. Kurssin lopussa opiskelija arvioi suunnitelman toteutumista ja koettuja muutoksia hyvinvointiin yhdessä tyky-opettajan kanssa.

Tyky 3–Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot -opintokokonaisuuden (valinnainen, 3 osaamispistettä) tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää harrastusten merkityksen työkyvyn edistämisessä ja osaa hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa sekä ammattiosaamisen kehittämisessä. Jakso toteutetaan harrastustoiminnan yhteydessä. Tarvittaessa tyky-opettaja voi ideoida opiskelijan kanssa yhdessä uutta harrastusta. Suunnittelussa ja harrastuksen toteutumisen seurannassa hyödynnetään HeiaHeia-sovellusta.

Tyky 4–Työkykyvalmiuksien vahvistamisessa (valinnainen, 3 osaamispistettä) tavoitteena on, että opiskelija osaa hankkia tietoa ja taitoa työkyvystä sekä siirtää oppimansa käytäntöön. Opintojakson tarkoituksena on myös, että opiskelija osallistuu harjoittelujakson aikana työkykyä konkreettisesti parantavaan toimintaan. Kurssi suoritetaan osana työelämässä oppimisen -harjoittelujaksoa (TEO-jakso). Suorittamisen tukena käytetään HeiaHeia-sovellusta. Arvioinnissa ovat mukana sekä ammattiopettaja että työpaikkaohjaaja.

Opinnollistettuna liikunta- ja hyvinvointineuvonta tavoittaa kaikki opiskelijat, ja se sisältyy oppilaitoksen hyvinvointisuunnitelmaan. Tämä nähdään Lappiassa toimintamallin eduksi. Toteutustapa mahdollistaa sen, että tukea voidaan tarjota enemmän niille opiskelijoille, joilla on hyvinvoinnissa haasteita. Kursseja vetäville henkilöille on osoitettu erikseen resursseja liikunta- ja

hyvinvointineuvonnan toteuttamiseen. Toteutustapa vastuuttaa opiskelijaa pohtimaan omaa terveystyöskäytymistään ja siinä olevia mahdollisia tuunaus- ja kehittämistarpeita. HeiaHeia-sovelluksen käyttäminen osana opintoja mahdollistaa käyttäytymisen muutoksen dokumentoinnin ja seurannan. Tyky-opettajat toivoisivat kuitenkin vielä tiiviimpää yhteistyötä niin opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten kuin eri ammattialojen opettajien kanssa, jotta liikkuminen ja sen merkitys esimerkiksi työkyvylle olisi laaja-alaisemmin puheissa.

”Lappian mallissa opiskelijan kohtaaminen on parasta. Loppuarvioinnissa arvioidaan onnistumiset ja oivallukset oman hyvinvoinnin suhteen. Jos opiskelija ei onnistunut saavuttamaan tavoitteita, häntä kannustetaan löytämään jokin muu lähestymistapa liikkumisen lisäämiseen, jos kurssilla tehty suunnitelma ei ollut sellainen, joka toimii. Pyritään olemaan armollisia ja joustavia tavoitteiden sekä suunnitelmien toteutumisen suhteen.”

– Markus Hiukka, TYKY- ja vastuupettaja

5.2.5 OPPILAITOKSEN OMAA TOIMINTAA – SAIMAAN AMMATTIOPISTO SAMPO

Saimaan ammattiopisto Samossa opiskelee reilu 5000 opiskelijaa. Toimipisteitä on Lappeenrannassa, Imatralla ja Ruokolahdella. Liikuntaneuvonta käynnistyi oppilaitoksessa vuonna 2019, kun oppilaitos palkkasi Liikkuva opiskelu -hankeavustuksen turvin liikunnanohjaajan koordinoimaan ja toteuttamaan Liikkuva opiskelu -toimintaa. Ensimmäisen avustusvuoden jälkeen oppilaitos vakinaisti toimen.

Liikunnanohjaajan työnkuvaan kuuluu yhtenä osa-alueena yksilöllinen liikuntaneuvonta, jota tarjotaan kaikille opiskelijoille maksutta Lappeenrannan ja Imatran toimipisteissä. Opiskelijat hakeutuvat neuvontaan pääasiassa omaaloitteisesti, mutta myös opiskeluterveydenhoitajan, vastuupettajan, liikunnanopettajan tai kuraattorin suosituksella. Liikuntaneuvoja on kannustanut terveydenhoitajaa ohjaamaan erityisesti vähemmän liikkuvia liikuntaneuvontaan.


”Välillä liikuntaneuvontaan tulee opiskelija, jonka tilanne on niin heikko, ettei jaksa töissä tai työharjoittelussa olla pitkää päivää.”

– Juho Mättö, liikunnanohjaaja

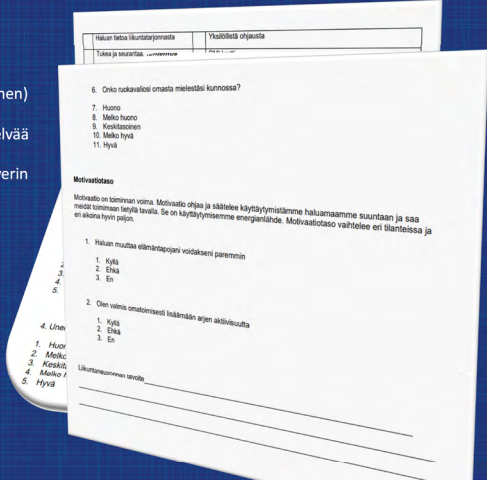
Oppilaitoksen henkilöstön osaamista liikkumisen puheeksi ottamisessa voisi edistää. Tämä auttaisi tunnistamaan ne opiskelijat paremmin, joilla on jaksamisen kanssa haasteita ja kannustamaan heitä tukipalvelujen pariin. Liikuntaharrastamisen teema on liikuntaneuvonnassa keskiössä, mutta arkiliikunnan lisäämisen mahdollisuuksia otetaan myös esille. Ravitsemustottumukset, uni ja lepo sekä muut arjen hallintaan liittyvät asiat ovat usein keskustelussa mukana. Lisäksi jutellaan mielen hyvinvoinnin asioista, jos opiskelija ottaa asian puheeksi. Tyypillisimmillään opiskelija kaipaa tukea kuntosalille tai löytääkseen sopivan harrastustoiminnan. Liikuntaneuvontaan on mahdollista hakeutua myös kaverin kanssa.

Polku

- 1 Yhteydenotto (opiskelija itse tai muu aikuinen)
- 2 Alkukartoitus
- 3 Lähdetään yhdessä tekemään / Otetaan selvää harrastusmahdollisuuksista
- 4 → Opiskelija jatkaa treenausta yksin tai kaverin kanssa? TAI Jatketaan yhdessä.
- 5 Seuranta noin 1 kk päästä, mikä tilanne? Aloitetaanko yhdessä taas?
- 6 Seuranta?
- 6 Lopetus?



SAMPO
Saimaan ammattiopisto



The image shows a sample of a questionnaire form with the following content:

Haluan tulla liikuntaneuvontaan | Yksilöllistä ohjautusta

Tukea ja seurata...

6. Oisiko nukkuvaikeus omasta mielestäsi kunnossa?

7. Huono
8. Melko huono
9. Kohtalainen
10. Melko hyvä
11. Hyvä

Motivaatio

Motivaatio on ihmisen voima. Motivaatio ohjaa ja säätää käyttäytymistämme haluamaamme suuntaan ja saa eri aikoina hyvän painon.

1. Haluan muuttaa elämäntapojeni voidakseni paremmin
 1. Kyllä
 2. Eikä
 3. En
2. Olen valmis omatoimisesti lisäämään ajan aktiivisuutta
 1. Kyllä
 2. Eikä
 3. En

Liikuntaneuvonnan tavoite _____

Kuva 9. Sampon liikuntaneuvonnan sisältö (Lähde: Saimaan ammattiopisto Sampo)

Liikuntaneuvonnasta on tullut positiivista palautetta opiskelijoilta ja henkilöstöltä. Kehitettävänä asiana liikuntaneuvoja näkee sen, että liikuntaneuvonnassa olisi valtakunnallisesti yhteinen pohja ja mittaristo vaikutusten todentamiseen sekä selkeä ja yhteneväinen kirjaamisen käytäntö. Tärkeää on kehittää viestintää ja markkinointia liikuntaneuvonnasta ja sen hyödyistä niin oppilaitoksen sisällä johdolle ja henkilöstölle kuin huoltajien suuntaan.

Maksutonta liikuntaneuvontaa Samossa opiskelijoille!

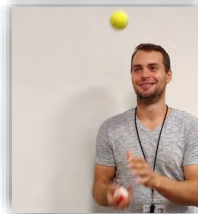
- Tukea liikkumiseen ja hyvinvointiin sinun voimavarasi ja tilanteesi huomioiden.
- Treeniohjelmat

”On keskitytty minuun ja minun hyvinvointiin yleistämättä tai vähättelemättä kokemuksia ja haluja. Motivaatiota on helppo ylläpitää, kun saa uudistettua treenejä ja tietää että epäonnistumisiin ja kysymyksiin saa apua ja vielä nopeasti.”

”liikuntaneuvonta on lisännyt aktiivisuuttani ja olen sen avulla asettanut itselleni tavoitteita, jotka haluan saavuttaa”

Ota eka askel ja ota yhteyttä Wilma, sähköposti tai whatsapp – viestillä!

Juho Mättö
Liikunnanohjaaja
juho.matto@edusampo.fi
040 621 0394



Kuva 10. Sampon liikuntaneuvonnan esite (Lähde: Saimaan ammattiopisto Sampo)

5.3 LIIKUNTANEUVONNAN NYKYTILA KORKEAKOULUISSA

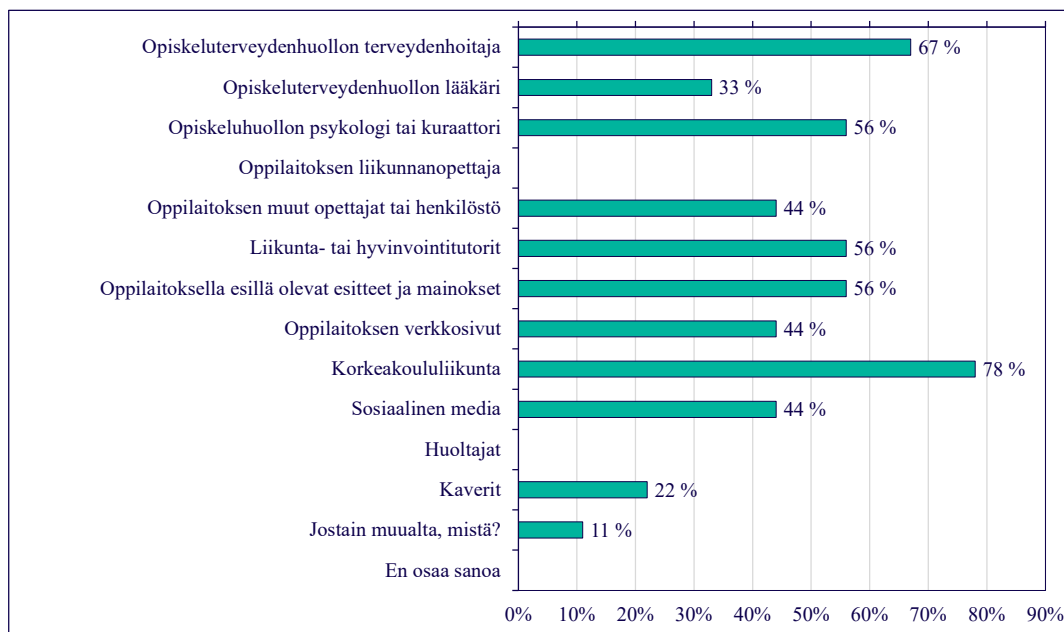
Suomessa on yhteensä 22 opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla toimivaa ammattikorkeakoulua ja 13 yliopistoa. Näiden lisäksi Ahvenanmaalla toimii Högskolan på Åland, sisäministeriön hallinnonalalla poliisiammattikorkeakoulu ja puolustushallinnon alla maanpuolustuskorkeakoulu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2024.) Kyselyyn vastasi 17 korkeakoulujen liikunta- tai hyvinvointipalveluissa toimivaa ammattilaista. Osa vastaajista edusti useampaa korkeakoulua, joten vastaukset kattoivat 12 yliopistoa ja 9 ammattikorkeakoulua, mikä on yhteensä 57 prosenttia kaikista korkeakouluista. Lisäksi kyselyyn vastasi kaksi YTHS:llä liikuntaneuvontaa toteuttavaa fysioterapeuttia.

Vastausten perusteella korkeakoulujen opiskelijoiden on mahdollista saada liikuntaneuvontaa:

- Viidessä yliopistossa (38 %) ja kuudessa ammattikorkeakoulussa (27 %).
- YTHS toteuttaa liikuntaneuvontaa valtakunnallisesti (kappale 5.1.4)

Liikuntaneuvonnan toteutus. Liikuntaneuvonta toteutuu korkeakouluissa korkeakoululiikunnan tarjoamana palveluna tai ohjattuna opiskelijoiden harjoittelutyönä yhteistyössä korkeakoululiikuntapalveluiden kanssa. YTHS:n toimintamalli on valtakunnallinen, ja se kuvataan erikseen kappaleessa 5.1.4. Korkeakoulut rahoittavat toimintaa itse. Neuvontaa tarjoavat ammatillaiset ovat koulutukseltaan liikunnanohjaajia (amk/yamk), fysioterapeutteja tai fysioterapeuttiopiskelijoita. Palvelua on korkeakouluissa käynnistetty pääosin vasta viime vuosien aikana. Asiakasmäärissä oli korkeakoulujen välillä suurta vaihtelua vuonna 2023 (vaihteluväli 8–149 asiakasta).

Liikuntaneuvonnasta tiedottaminen. Opiskelijat saavat tyypillisimmin tietoa liikuntaneuvonnasta korkeakoululiikunnan oman viestinnän ja markkinoinnin kautta sekä opiskeluhuollon terveydenhoitajalta. Muita palvelusta tiedottavia tahoja ovat esimerkiksi opiskeluhuollon muut ammatillaiset (lääkäri, psykologi, kuraattori) sekä liikunta- ja hyvinvointitutorit. (Kuvio 5.) Neuvontaan hakeudutaan pääasiassa omatoimisesti tai korkeakoululiikunnan tai opiskeluhuollon henkilöstön kannustamana. Varsinaista lähetekäytäntöä ei ole korkeakoulujen liikuntaneuvontaan muodostunut. Liikuntaneuvonta on kohdennettu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville tai liikkumisen lisäämisestä kiinnostuneille. Muita kriteerejä palveluun hakeutumiselle ovat esimerkiksi terveydelliset syyt tai riskitekijät (esim. tuki- ja liikuntaelinoireet, diabetesriski) tai huoli omasta jaksamisesta tai opiskelu- ja työkyvystä.



Kuvio 5. Liikuntaneuvonnasta tiedottavat tahot ja viestinnän kanavat.

Liikuntaneuvontaprosessi. Neuvontaprosessien kestot vaihtelevat kuukaudesta noin puoleen vuoteen, ja ne sisältävät useimmiten kahdesta kuuteen tapaamista asiakkaan kanssa. Neuvonta on pääasiassa yksilöohjausta oppilaitosten omia tiloja hyödyntäen. Prosessit sisältävät aina alkukyselyn tai haastattelun sekä tavoitteiden asettelun. Lähes aina keskustellaan liikkumisen hyödyistä terveydelle, liikkumisen merkityksestä opiskelijalle ja käsitellään myös muita elintapoja. Liikkumissuunnitelman laatiminen, liikuntaryhmien esittely ja palautekysely ovat myös yleisiä toimia, kun taas toimintakyky- tai kuntomittauksia sekä lajikokeiluja prosessit sisältävät harvoin. Korkeakoulujen liikuntapalveluissa ei ole mahdollista hyödyntää kirjaamiseen potilastietojärjestelmää, vaan asiakastietojen ja käyntien kirjaamiseen hyödynnetään muita menetelmiä, kuten Exceliä.

Liikuntaneuvonnan arviointi. Liikuntaneuvonnan vaikutuksia arvioidaan korkeakouluissa monipuolisesti erilaisin mittarein, mutta mittarit vaihtelevat prosesseittain. Käytetyt mittarit ovat lisäksi enimmäkseen opiskelijan omaan arvioon perustuvia (kuvio 6). Objektivisia mittareita, kuten mitattua liikkumisen tai paikallaanolon määrää tai terveysarvoihin perustuvia mittareita (verenpaine, paino, vyötärönympäryys, BMI, verikokeet) hyödynnetään vähän tai ei lainkaan.

Liikuntaneuvonnan prosessia arvioidaan esimerkiksi tilastoimalla liikuntaneuvontakäyntien määrää, neuvontaprosessin alusta loppuun käyneiden määrää, neuvontaprosessin eri vaiheiden toteutumista sekä keskeyttäneiden määrää.



Kuvio 6. Korkeakouluopiskelijoiden liikuntaneuvonnan arvioinnissa käytetyt mittarit.

5.3.1 ONNISTUMISIA JA HAASTEITA

Tarpeet ja tavoitteet. Kaikki kyselyyn vastanneet kokevat, että liikuntaneuvonta pohjautuu erittäin hyvin opiskelijoiden tarpeisiin ja tavoitteisiin. Opiskelijat pääsevät neuvontaan keskimäärin alle kuukaudessa ilman pitkää jonottamista, ja enemmistön (83 %) mielestä opiskelijat myös sitoutuvat prosessiin vähintään melko hyvin. Puolet (50 %) vastanneista kokee, että opiskelijoita pystytään tukemaan omatoimiseen liikkumiseen tapaamiskertojen välissä erittäin hyvin. Liikuntaneuvontaan osallistuneet opiskelijat ovat kerätyn palautteen perusteella olleet neuvontaprosessiin hyvin tyytyväisiä.

”Opiskelijat ovat löytäneet liikkumisen ilon, jolloin liikkumiseen ajaa sisäinen motivaatio eikä pakko. Ihania kohtaamisia ja huikeita onnistumisia on päässyt todistamaan!”

– Tuuli Jaskari, fysioterapeutti

Liikkumisen puheeksiotto. Liikuntaneuvontaa toteuttavista 67 prosenttia on sitä mieltä, että opiskeluyhteisössä opiskelijoita tavoittavat toimijat ja ammattilaiset (kuten oppilaitosten ja opiskeluhuollon henkilöstö) ottavat liikkumisen puheeksi opiskelijoiden kanssa melko hyvin. Enemmistö (72 %) kokee, että liikkumisen puheeksi ottamiseen on melko hyvin tarjolla koulutusta ja/tai tukimateriaalia.

Palveluketju ja viestintä. Kyselyyn vastanneista 66 prosenttia kokee, että liikuntaneuvontaa markkinoidaan ja siitä viestitään opiskelijoille sekä palveluketjun toimijoille vähintään melko hyvin. Yli puolet (57 %) vastaajista on kuitenkin sitä mieltä, että oppilaitosten henkilöstö ja muut palveluketjun toimijat eivät ole riittävän hyvin tietoisia opiskelijoiden mahdollisuudesta saada liikuntaneuvontaa. Puolet vastanneista (50 %) kokee, että yhteistyö muiden palveluketjun toimijoiden kanssa liikuntaneuvonnan palveluketjun ja -prosessin kehittämiseksi toteutuu erittäin huonosti. Avoimissa vastauksissa korostuvat kohderyhmän tavoittamiseen liittyvät haasteet sekä toiveet muiden palveluketjun toimijoiden aktivoitumisesta opiskelijoiden ohjaamisessa liikuntaneuvontaan.

5.3.2 TAITAVA VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI KOHDERYHMÄN TAVOITTAMISEN TUKENA – SPORTUNI-KORKEAKOULULIIKUNTA TAMPERE

Tampereen korkeakoulujen liikuntapalvelut SportUni tarjoaa liikuntapalveluita Tampereen ammattikorkeakoulun ja Tampereen yliopiston opiskelijoille ja henkilökunnalle. Tampereen yliopistossa opiskelee noin 22 500 opiskelijaa ja Tampereen ammattikorkeakoulussa noin 15 000 opiskelijaa.

SportUnin yhtenä tarkoituksena on tukea terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ja matalan kynnyksen liikunta onkin yksi toiminnan keskeisistä painopisteistä (Savumaa, 2023). Liikuntaneuvonta on ollut osa SportUnin palvelutarjontaa jo vuodesta 2018 alkaen. Palvelua on kehitetty runsaasti viime vuosien aikana. Tässä kappaleessa kuvatussa muodossa se on toiminut syksystä 2023.

SportUnissa työskentelee päätoimisena kolme liikuntakoordinaattoria, jotka tekevät liikuntaneuvontaa osana työtään. Liikuntaneuvonta on maksutonta, ja se on suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville. Toimintamallin vahvuuksia ovat esimerkiksi tiivis yhteistyö palveluketjun muiden toimijoiden kanssa, tarkasti määritelty ja kuvattu liikuntaneuvonnan palveluketju (kuva 11) ja prosessi (kuva 12) sekä onnistunut viestintä ja markkinointi. Näiden toimien ansiosta liikuntaneuvontaan tavoitetaan hyvin sen tosiallista kohderyhmää.



Kuva 11. SportUnin liikuntaneuvonnan palveluketju. Liikuntakoordinaattorit tapaavat säännöllisesti YTHS:n sekä oppilaitosten henkilöstön työterveyshuollon palveluntarjoajan kanssa, jotka ovat tärkeässä roolissa liikuntaneuvonnan kohderyhmän tunnistamisessa, liikkumisen puheeksi ottamisessa sekä liikuntaneuvontaan ohjaamisessa. (Lähde: SportUni.)

SportUnin verkkosivulta löytyy selkeä ja kattava kuvaus liikuntaneuvonnan sisällöstä, kohderyhmästä ja tarkoituksesta. Neuvontaprosessi on kuvattu visuaalisesti, mikä helpottaa kokonaisuuden hahmottamista (kuva 12). Liikuntaneuvontaan hakeutumiseen on sivustolla selkeät ohjeet, ja se on tehty asiakkaalle helpoksi. Neuvontaan varataan aika SportUnin verkkokalenterista tai soittamalla suoraan liikuntakoordinaattoreille. Sivustolla pääsee testaamaan, kuuluuko opiskelija tai henkilökuntaan kuuluva liikuntaneuvonnan kohderyhmään.

”Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on ohjata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa asiakasta liikunnallisempaan elämäntapaan. - Liikuntaneuvonta on suunnattu erityisesti niille Tunni korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle, jotka ovat motivoituneita löytämään liikunnallisemman elämäntavan, mutta tarvitsevat henkilökohtaista apua alkuun.”

– Lainaus verkkosivuilta (SportUni, 2024)



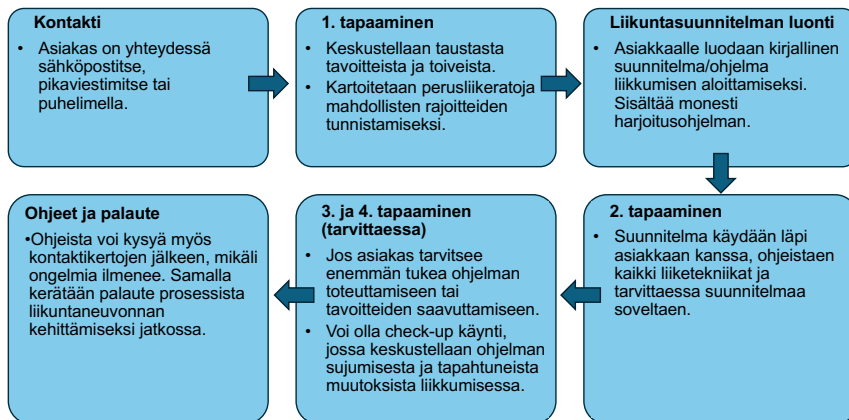
Kuva 12. SportUnin liikuntaneuvonnan prosessi koostuu alku- ja lopputapaamisesta sekä yhteydenotoista ja tapaamista niiden välillä yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Prosessin kokonaiskesto on 4–6 kuukautta ja tapaamisia on 1–2 kuukauden välein. (Lähde: SportUni.) Prosessin vaiheet noudattelevat elintapaohjauksessa hyväksi todettua 5 A:n mallia, mikä sisältää lähtötilanteen kartoituksen, tiedon jakamisen, tavoitteiden asettamisen, suunnitelman luomisen ja seurannan (Goldstein ym., 2004).

Toimivan palveluketjun sekä informatiivisten ja selkeiden verkkosivujen lisäksi liikuntaneuvonnan kohderyhmän tavoittamista on tukenut aktiivinen palvelun markkinointi yhteistyötahojen kautta sekä eri viestinnän kanavissa. Liikuntaneuvonnasta on ollut mainoksia esimerkiksi oppilaitosten intrassa sekä SportUnin ja yhteistyötahojen sosiaalisessa mediassa. SportUni on tuottanut liikuntaneuvonnasta erilaisia esitteitä, julisteita ja pöytäkolmioita, joita löytyy kampanjisilta ja yhteistyötahojen tiloista.

5.3.3 RESURSSIJA JA KUSTANNUSTEHOKKUUTTA OHJATUSTA OPISKELIJATYÖSTÄ – LIIKUNTANEUVONTAA LUT-KORKEAKOULUJEN JA MOVEO KORKEAKOULULIIKUNNAN YHTEISTYÖNÄ.

Hyvinvointi- ja liikuntapalvelu Moveo tarjoaa palveluita LUT-yliopiston sekä LAB ammattikorkeakoulun (LUT-Korkeakoulut) opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvoinnin tueksi Lappeenrannassa ja Lahdessa. LUT-yliopistossa opiskelee noin 7700 opiskelijaa ja LAB ammattikorkeakoulussa noin 9800. Moveossa työskentelee kaksi hyvinvointikoordinaattoria, jotka vastaavat toiminnan toteutuksesta. Liikuntaneuvonta on sisällytetty Moveon palveluihin jo vuodesta 2011. LAB ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat tarjoavat liikuntaneuvontaa harjoittelutyönään Lappeenrannassa, ja Moveon hyvinvointikoordinaattori toimii harjoittelun ohjaajana.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelun kesto on seitsemän viikkoa, mikä määrittää myös liikuntaneuvontaprosessin kesto. Tavoitteena on, että sama fysioterapeuttiopiskelija vie asiakasprosessin alusta loppuun asti. Prosessi sisältää alkutapaamisen, liikuntasuunnitelman rakentamisen ja kahdesta kolmeen tapaamista asiakkaan kanssa (kuva 13). Ajanvaraus neuvontaan tehdään puhelimitse tai sähköpostitse.



Kuva 13. Moveo korkeakoululiikunnan liikuntaneuvonnan prosessikuvaus (Lähde: Moveo korkeakoululiikunta)

Liikuntaneuvonnan kohderyhmää ei ole määritelty, vaan kaikki korkeakoulu-liikunnan jäsenet voivat ilmoittautua neuvontaan. Pyrkimys on tavoittaa juuri vähemmän liikkuvia opiskelijoita ja henkilöstöä. Liikuntaneuvontaa markkinoidaan aktiivisesti korkeakoulu-liikunnan sosiaalisessa mediassa, Jodelissa, oppilaitoksen kuntosalin ja kampuksen infonäytöillä sekä uusien opiskelijoiden orientaatiopäivissä. Palvelu on lisäksi kuvattu LUT-korkeakoulujen opiskelijoille suunnatuilla verkkosivuilla. Fysioterapeuttiopiskelijat tekevät myös muuta asiakasvastaanottotyötä, kuten tuki- ja liikuntaelinvaihoihin liittyvää neuvontaa ja ohjausta, ja kertovat liikuntaneuvonnasta asiakkaille tapaamisten yhteydessä. Sidosryhmille neuvonnasta tiedotetaan esimerkiksi YTHS:n vetämässä opiskelijoiden terveystyöryhmässä sekä Moveon hyvinvointityöryhmässä.

Toimintamallin yhtenä vahvuutena on sen tarjoamat runsaat resurssit neuvontatyöhön sekä kustannustehokkuus. Lukuvuoden aikana harjoittelun tekee noin 25 fysioterapeuttiopiskelijaa, ja jokainen opiskelija ottaa neuvontaan kahdesta kolmeen asiakasta. Syyslukukaudella 2023 liikuntaneuvonnan asiakkaita oli 58. Samanaikaisesti toimintamalli mahdollistaa fysioterapeuttiopiskelijoille työkokemusta liikuntaneuvonnan kaltaisesta ennaltaehkäisevästä asiakastyöstä ja kannustaa heitä mahdollisesti hakeutumaan vastaavanlaiseen työhön valmistumisen jälkeen. Tulevaisuuden haaveena toimintamallin osalta olisi, että yksittäiselle neuvonnan asiakkaalle olisi mahdollista tarjota enemmän aikaa. Nykyinen prosessi on tiivis, ja erityisesti enemmän tukea tarvitsevien asiakkaiden kanssa useampi neuvonta- ja seurantakäynti voisi auttaa liikkumiskäyttäytymisen muutoksessa.

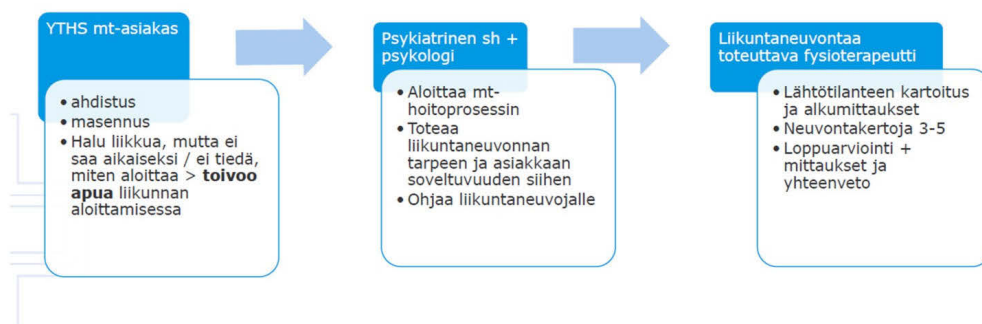
5.3.4 LIKKUMINEN MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA – YTHS:N LET´S GO -LIIKUNTANEUVONTA

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS tarjoaa opiskeluterveydenhuollon palvelut korkeakouluopiskelijoille valtakunnallisesti. Sen toimintaa rahoittaa pääasiassa valtio. Vuonna 2023 Suomessa oli 168 000 opiskelijaa yliopistossa ja 170 800 ammattikorkeakoulussa (Tilastokeskus, 2024).

Let´s go -liikuntaneuvonta käynnistettiin puolen vuoden pilottina vuonna 2021 opiskelijoiden mielenterveyden tukipalveluiden lisääntyneeseen tarpeeseen. Sen jälkeen se on vakiintunut osaksi YTHS:n tarjoamia palveluita.

Neuvonta on suunnattu lievistä mielenterveyden oireista, kuten ahdistus- ja masennusoireista kärsiville opiskelijoille, joilla liikkumisen lisääminen voisi tukea voimavaroja ja arjessa jaksamista. Tällä hetkellä kolme fysioterapeuttia tarjoaa neuvontaa valtakunnallisesti. Siihen ohjaututaan psykiatrisen sairaan-

hoitajan tai psykologin lähettämänä. (Kuva 14.) Lähete kirjataan YTHS:n potilastietojärjestelmään, minkä jälkeen neuvontaa antava fysioterapeutti on puhelimitse yhteydessä asiakkaaseen ensimmäisen tapaamisajan varaamiseksi.




Kuva 14. Let's go -neuvonnan palveluketjun kuvaus (Lähde: YTHS)

Neuvontaprosessi kestää tyypillisesti kuukausia ja sisältää kolmesta viiteen tapaamista (kuva 15). Tapaamiset järjestetään suunnilleen kuukauden välein, mutta vaihtelua voi olla paljonkin asiakkaan kaipaaman tuen mukaan. Jokaisessa tapaamisessa sovitaan pieni konkreettinen suunnitelma tai tavoite, jota asiakas pyrkii omassa arjessaan toteuttamaan ennen seuraavaa tapaamista. Neuvonnan alussa ja lopussa tehdään kysely, jossa asiakas arvioi numeerisesti koettua terveyttään, fyysistä kuntoaan sekä opiskelukykyään. Lisäksi neuvonnan lopussa kysytään, missä määrin asiakas koki neuvonnan tukeleen liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Kyselyn avulla arvioidaan neuvonnan vaikutuksia ja saadaan palautetta prosessista.

Let`s go-neuvonta

Pienin askelin kohti parempaa fiilistä



Let`s go-neuvonta on fysioterapeutin toteuttamaa yksilöllistä ohjausta sinulle, joka haluat lisätä aktiivisuutta ja terveellisiä tekoja arkeesi pienin askelin. Fysioterapeutti auttaa sinua kartoittamaan voimavarasi ja tunnistamaan arjessasi niitä hetkiä, johon aktiivisuutta olisi mahdollista lisätä. Let`s go-neuvonnassa sinua tsemptään kohti omia tavoitteitasi ja tuetaan muutoksessa kohti parempaa fiilistä.

Let`s go-neuvontakertoja on yleensä kolmesta viiteen ja ne ovat aina yksilöllisiä. Pääset Let`s go-neuvontaan ilmoittamalla kiinnostuksestasi siihen sinua hoitavalle psykiatriselle sairaanhoitajalle tai psykologille, jonka jälkeen fysioterapeutti on sinuun yhteydessä. Let`s go-neuvonta on etäpalvelu eli voit osallistua siihen vaikka kotisohvalta tai kävelyttä.

Kuva 15. Let`s go -neuvonnasta on olemassa asiakkaille jaettava esite, jossa kuvataan neuvonnan tarkoitus ja sisältö (Lähde: YTHS)

Tapaamiset toteutetaan pääasiassa etänä YTHS:n asiakkaiden käytössä olevan Self-verkkoalustan välityksellä, joka on osa potilastietojärjestelmää. Self-verkkoalusta toimii asiakkaan ja neuvojan yhteydenpitokanavana tarvittaessa tapaamisten välillä. Kaikki neuvontaprosessiin liittyvä kirjataan YTHS:n potilastietojärjestelmään.

YTHS:n toimintamallin vahvuus on se, että etätoteutuksella taataan palvelun matala kynnyks ja valtakunnallinen saavutettavuus. Etätoteutus mahdollistaa resurssien tehokkaan käytön. Prosessi on pitkäaikainen, yksilöllinen ja sisältää useita tapaamisia, mikä tukee elintapamuutoksen pysyvyyttä. Neuvonnalla pyritään vastaamaan opiskelijoiden mielenterveyden haasteiden lisääntymisen aiheuttamaan tukipalveluiden tarpeen kasvuun innovatiivisesti. YTHS:llä on tunnistettu, että mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat opiskelijat liikkuvat usein terveyden kannalta liian vähän, ja toisaalta, että liikkuminen voi olla keino tukea mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä. Tulevaisuudessa resursseja lisäämällä palvelua olisi mahdollista markkinoida laajemmin ja kehittää palveluketjun yhteistyökuvioita.

”Tärkeintä on ollut se, että saa herätettyä ihmisessä liikkumisen kipinän ja kun näkee, että ihmisessä herää ilo liikkumiseen. Se kantaa ihmistä eteenpäin. Kun ihminen löytää sisäisen motivaation, minun tärkein työ on tehty.”

– Tuuli Jaskari, fysioterapeutti

6 PÄÄTELMÄT

Kyselyn tulosten perusteella opiskelijoiden on mahdollista saada liikuntaneuvontaa 11 korkeakoulussa, joista yliopistoja on 5 ja ammattikorkeakouluja 6. Tämän lisäksi YTHS toteuttaa liikuntaneuvontaa valtakunnallisesti. Toisen asteen opiskelijoiden on mahdollista saada liikuntaneuvontaa 25 lukiossa ja 26 ammatillisessa oppilaitoksessa. Kyselyyn ei saatu vastauksia kaikista Suomen korkeakouluista ja toisen asteen oppilaitoksista, joten edellä mainittujen lisäksi saattaa olla oppilaitoksia, joissa liikuntaneuvontaa hyödynnetään opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin tukena. Siitä huolimatta tulosten perusteella voitaneen todeta, että opiskelijoiden liikuntaneuvonnan saatavuutta tulisi vielä merkittävästi parantaa, jotta saavutetaan hallitusohjelman mukainen tavoite liikuntaneuvonnan kattavasta valtakunnallisesta saatavuudesta kaikissa kohderyhmissä.

Opiskelijoiden kohderyhmässä ei ole yhtä tiettyä liikuntaneuvonnan toimintamallia, vaan liikuntaneuvontaa tarjoavissa tahoissa ja toteuttamisen tavoissa on runsaasti vaihtelua. Korkeakouluissa neuvontaa toteuttavat esimerkiksi korkeakoululiikuntapalvelut ja opiskeluterveydenhuolto tai sitä tarjotaan ohjattuna opiskelijoiden harjoittelutyönä. Toisen asteen opiskelijoille liikuntaneuvonta voi olla oppilaitoksessa työskentelevän ammattilaisen tarjoamaa tai opetushenkilöstön toteuttamaa osana pakollisia tai vapaavalintaisia opintoja. Lisäksi liikuntaneuvontaa voidaan järjestää kunnan liikuntaneuvonnan tai hyvinvointialueen elintapaohjauksen kanssa yhteistyössä.

Eri toimintamalleille yhteistä vaikuttaisi olevan se, että liikuntaneuvonnan koetaan pohjautuvan erittäin hyvin opiskelijoiden yksilöllisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Opiskelijat ovat kerättyjen palautteiden perusteella olleet tyytyväisiä liikuntaneuvontaan ja kokeneet sen hyödylliseksi. Opiskelijat ovat sitoutuneet prosessiin keskimäärin hyvin ja käyneet prosessin loppuun asti, mikä osaltaan kuvaa neuvontaprosessin onnistumista. Huomionarvoista on, että tässä selvityksessä tarkastellut opiskelijoiden liikuntaneuvonnan prosessit ovat kokonaiskestoltaan keskimäärin lyhyempiä (2–6 kk) kuin liikuntaneuvonnan prosessit työikäisille tai nuorille aikuisille kunnissa (7–8 kk) (Liikkuva aikuinen, 2024).

Lähes kaikissa liikuntaneuvonnan toimintamalleissa on jollain tasolla pyritty tekemään yhteistyötä opiskelijoita tavoittavien eri toimijoiden kuten oppilaitosten, opiskeluterveydenhuollon tai kunnan kanssa. Liikuntaneuvonnan toimijat

kokevat, että eri tahot ottavat liikkumisen ja hyvinvoinnin kohtalaisen hyvin puheeksi opiskelijoiden kanssa, mutta liikuntaneuvonnan palveluketju kaipaa kuitenkin monin paikoin kehittämistä. Palveluketjun muut toimivat eivät ole riittävän hyvin tietoisia opiskelijoiden mahdollisuudesta saada liikuntaneuvontaa ja liikuntaneuvontaan ohjaaminen voisi olla aktiivisempaa. Liikuntaneuvonnan tosiasiallisen kohderyhmän eli vähemmän liikkuvien opiskelijoiden tavoittaminen koetaan paikoin haastavaksi, ja palveluketjun muilla toimijoilla on juuri kyseisten opiskelijoiden tavoittamisessa hyvin keskeinen rooli.

Tulosten perusteella opiskelijoiden liikuntaneuvonnan toimintamalleissa hyödynnetään monipuolisesti erilaisia mittareita, mutta mittarit vaihtelevat merkittävästi eri toimintamallien välillä, ja käytetyt mittarit ovat enimmäkseen opiskelijan omaan arvioon perustuvia. Huomionarvoista on myös se, että paikallaanolon määrän ja koetun mielen hyvinvoinnin hyödyntäminen mittareina on kohtalaisen vähäistä, vaikka opiskelijoiden runsas paikallaanolo opiskelupäivinä ja mielen hyvinvoinnin haasteet ovat erityisesti nousseet esille tutkimusten valossa (Holm ym., 2023; THL, 2023; Parikka ym., 2021). Liikuntaneuvonnalla voitaisiin tukea opiskelijoita juuri näissä teemoissa. Lisäksi vain harvoissa toimintamalleissa hyödynnetään systemaattisesti samoja mittareita neuvontaprosessin alussa ja lopussa, mikä olisi keskeistä juuri neuvonnan vaikutusten arvioinnin ja esille tuomisen kannalta.

6.1 TOIMINTAMALLEISSA ERILAISIA VAHVUUKSIA

Oppilaitoksissa on omia erityispiirteitä. Esimerkiksi opiskelijoiden tarpeissa sekä oppilaitosten toimintaympäristöissä ja resursseissa voi olla merkittäviäkin eroja. Tämä perustelee sitä, että myös liikuntaneuvontaan on muodostunut erilaisia toimintamalleja.

Korkeakouluissa korkeakoululiikunnan palveluntarjoaja on luonnollinen vaihtoehto liikuntaneuvonnan tarjoajaksi. Korkeakoululiikunta on opiskelijoille tuttu palveluntarjoaja ja lähellä opiskelijoiden arkea. Korkeakoululiikunta tekee usein jo valmiiksi yhteistyötä niiden toimijoiden kanssa, jotka ovat liikuntaneuvonnan palveluketjussa keskeisessä asemassa. Viestinnän ja markkinoinnin kanavat eri toimijoille, oppilaitoksiin ja opiskelijoiden suuntaan ovat jo olemassa. YTHS:n toimintamallin vahvuuksia ovat palvelun valtakunnallinen saatavuus, kirjaamiskäytännöt, etätapaamisten tarjoama jousto toteutuksessa ja prosessin kokonaisvaltaisuus ja pidempi kesto. Opiskeluterveydenhuolto on keskeinen terveyden kannalta liian vähän liikkuvien kohtaaja ja liikkumisen puheeksi ottaja, mikä osaltaan perustelee liikuntaneuvonnan tarjoamista osana opiskeluterveydenhuollon palveluita.

Eryityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa liikuntaneuvontaa toteutetaan osana pakollisia tai valinnaisia opintoja eli liikuntaneuvonta on opinnollistettu. Pakollisiin opintoihin sisällytettynä liikuntaneuvonta mahdollistaa sen, että liikkuminen ja hyvinvointi otetaan puheeksi oppilaitoksen jokaisen opiskelijan kanssa. Liikuntaneuvonnan yhdistäminen osaksi työharjoittelua tukevia opintoja auttaa siinä, että opiskelijat saavat tukea työssäjaksamiseen sekä ymmärrystä työn vaatimuksista suhteessa omaan voimavaroihin. Liikuntaneuvonnan opinnollistaminen saattaa lisäksi edesauttaa liikkumisen ja hyvinvoinnin huomioimista strategista toimintaa ohjaavissa kirjauksissa ja vahvistaa koko oppilaitoksen toimintakulttuurin muutosta liikkumista ja hyvinvointia tukevaan suuntaan.

Liikuntaneuvonnan toteuttaminen oppilaitoksen omana toimintana voi madaltaa opiskelijoiden kynnystä hakeutua neuvontaan, koska neuvontaa tarjoavan aikuisen on mahdollista tehdä itsensä tutuksi opiskelijoiden arjessa ja neuvonta voidaan toteuttaa oppilaitoksen tiloissa tai lähistöllä. Neuvonnasta viestiminen oppilaitoksen ja opiskeluterveydenhuollon henkilöstölle ja liikkumisen puheeksi ottoon kannustaminen saattaa olla vaivattomampaa, kun toimitaan oppilaitoksen tai organisaation sisällä. Toimintamallin vahvuutena voidaan nähdä se, että toiminnalla on vastuhenkilö, joka hallitsee kokonaisuutta, kunhan hänelle on varattu liikuntaneuvonnan toteuttamiseen ja kehittämiseen riittävästi ajallista resurssia.

Eryityisesti lukioissa liikuntaneuvonnan palveluketjua on rakennettu yhteistyössä kunnan liikuntaneuvonnan tai elintapaohjauksen kanssa. Toimintamallissa oppilaitoksen ja opiskeluterveydenhuollon henkilöstö on tietoinen kunnan tarjoamasta liikuntaneuvonnasta ja ohjaa sinne opiskelijoita, joiden liikkumista ja hyvinvointia voitaisiin palvelulla tukea. Toimintamallin vahvuus on se, että siinä hyödynnetään kunnassa jo tarjottavaa palvelua, jolloin oppilaitokseen ei välttämättä tarvita lisäresursseja eikä liikuntaneuvontaan tarvitse lähteä kehittämään uutta toteuttamisen tapaa. Oppilaitosten ja kunnan välinen yhteistyö edesauttaa myös siinä, että alueella opiskelevien nuorten ja nuorten aikuisten liikkumisen edistämisestä tulee kaikkien yhteinen asia.

7 KEHITTÄMISEN TUEKSI

Opiskelijoille tulee olla tarjolla monipuolisesti sellaisia palveluja, joiden avulla on mahdollista yhdenvertaisesti edistää erilaisten opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tosiallinen yhdenvertaisuus tarkoittaa sitä, että palveluiden tarjonnassa huomioidaan erilaisten kohderyhmien ja heikommassa asemassa olevien tarpeet (Finlex, 2024). Kaikille suunnattuun liikkumista edistävään toimintaan osallistuvat usein ne, joiden arkeen liikkuminen jo muutenkin kuuluu. Liikuntaneuvonnalla voidaan edistää vähemmän liikkuvien ja enemmän tukea tarvitsevien opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia.

On hyvin mahdollista, että opiskelijoiden kohderyhmässä liikuntaneuvontaa ei kannata pyrkiä toteuttamaan valtakunnallisesti yhdellä tietyllä mallilla, vaan erilaisten oppilaitosten ja niiden opiskelijoiden erityispiirteet huomioiden. Tässä selvityksessä esitellyt toimintamallit on kehitetty erilaisten oppilaitosten tarpeet, resurssit ja opiskelijat huomioiden, joten niiden keskinäiseen vertailuun on turha liikaa keskittyä. Sen sijaan kannattaa pohtia, onko toimintamalleissa käytäntöjä, joita olisi mahdollista hyödyntää omassa liikuntaneuvonnan toimintamallissa tai sen kehittämisessä. Tämän selvityksen yksi keskeisimpiä tavoitteita on ollut tuoda esille ja hyödynnettäväksi jo olemassa olevia käytänteitä kaikille opiskelijoiden liikuntaneuvonnan parissa työskenteleville tai sitä käynnisteleville.

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman Liikkuvan aikuisen valtakunnallinen tavoite on, että jokaisessa Suomen kunnassa on tarjolla liikuntaneuvontaa ja jokaisen on mahdollista saada tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi ikä- ja kohderyhmästä riippumatta (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021). Vuonna 2023 liikuntaneuvontaa tarjosi 194 kuntaa eli 66 prosenttia kaikista Suomen kunnista. Nuorille liikuntaneuvontaa tarjosi 104 kuntaa ja nuorille aikuisille 144 kuntaa. (Liikkuva aikuinen, 2024.) Oman kunnan liikuntaneuvonnan saatavuuden voi tarkistaa Liikkuvan aikuisen Liikuntaneuvonnan tietokannasta.

Oppilaitosten ja kunnallisen liikuntaneuvonnan tai hyvinvointialueen elintapaohjauksen välistä yhteistyötä voitaisiin monin paikoin tiivistää. Tämä voisi edesauttaa liikuntaneuvonnasta hyötyvien opiskelijoiden tavoittamista palvelun pariin. Huomionarvoista on kuitenkin, että kunnallista liikuntaneuvontaa tarjotaan usein vain kyseisen kunnan asukkaille, mikä saattaa aiheuttaa haasteita opiskelijoiden kohderyhmässä. Monen opiskelijan kotipaikkakunta eroaa

opiskelupaikkakunnasta, jolloin he rajautuvat liikuntaneuvonnan kohderyhmän ulkopuolelle, vaikka opiskelupaikkakunnalla olisikin tarjolla neuvontaa. Tämän rajauksen tarpeellisuutta tulisikin pohtia tarkoin opiskelijoiden kohderyhmässä.

Selvityksen työstön aikana nousi esille tiettyjä erityispiirteitä, joiden huomioiminen opiskelijoille kohdennetussa liikuntaneuvonnassa olisi tärkeää. Erityisesti nuorilla liikuntaneuvontaan ohjautumisen kynnystä voi madaltaa se, että neuvoja tekee itseään tutuksi oppilaitoksen arjessa osallistumalla esimerkiksi oppilaitoksen tapahtumiin, tempauksiin tai oppitunneille. On tärkeä selvittää, voisiko neuvontaa toteuttaa oppilaitoksen tiloissa tai sen lähiympäristössä. Ennestään tuttu ympäristö ja tutut tilat voivat lisätä turvallisuuden tunnetta, erityisesti jos opiskelijan on mahdollista hyödyntää niitä muutenkin omatoimiseen liikkumiseen. Osalle opiskelijoista voi olla helpompaa hakeutua neuvontaan kaverin tai läheisen kanssa.

7.1 OTA HUOMIOON AINAKIN NÄMÄ

Toimintamallien eroista huolimatta liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden, systemaattisuuden ja laadun varmistamiseksi on tärkeää ottaa huomioon tiettyjä yleispäteviä suosituksia. Liikuntaneuvonnan asiantuntijaryhmän koostamat liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset (2021) toimivat palvelun kehittämiseen hyvänä ponnahduslautana. Niitä on mahdollista hyödyntää myös opiskelijoille suunnatun liikuntaneuvonnan kehittämisessä.

Toimintamallista riippumatta tärkeää on määrittää palvelun **tarkoitus, tavoite ja kohderyhmä**, eli osata vastata kysymykseen, miksi palvelu on tärkeä ja tarpeellinen ja kenelle se on kohdistettu. Tähän vaiheeseen kannattaa osallistaa myös opiskelijoita, jotta pystytään vastaamaan paremmin kohderyhmän tarpeisiin. Lisäksi tulee määritellä, mitä toimijoita ja yhteistyötahoja tarvitaan **palveluketjuun** (kuva 2), ja miten heidän kanssaan tehdään yhteistyötä. Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijoilla ja yhteistyötahoilla on keskeinen rooli tosiasiallisen kohderyhmän tavoittamisessa ja palveluun ohjaamisessa.

Liikuntaneuvonnan parissa tehty yhteistyö on myös keino kannustaa ja tukea opiskelijoita kohtaavia tahoja **liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksiottoon**. Puheeksiotto ei ole aina helppoa, mutta sen avuksi on kehitetty erilaisia työkaluja, kuten alla esitetty Liikkumisen edistämisen mini-intervention malli (kuva 16). Lisää tukimateriaalia puheeksiottoon löytyy esimerkiksi Liikkuvan opiskelun verkkosivuilta: Jutellaanko hetki liikkumisesta? – Vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen.

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointihyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi erilaisissa tilanteissa sekä tukea henkilön motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi. Malli on sovellettavissa kunkin toimijan omaan toimintaympäristöön ja palveluihin.

Kirjaa liikkumisen edistämisen mini-interventio tehdyksi asiakas- tai potilastietojärjestelmään.

Kysy keskustelun alussa, sopiiko henkilölle keskustella liikkumisesta. Luvan saatuasi, lähesty liikkumista myönteisesti, henkilöä kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Huomaa keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuva liikkuminen ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.



1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: työmatkat kävellessä tai pyörällä, portaiden käveleminen, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

2. Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kohossasi? (esim. rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?



Muistuta, että kaikki liikkuminen ja paikallaanolon vähentäminen on hyödyllistä. Henkilön voi hänen tarpeittensa mukaan ohjata liikuntaneuvontaan tai omaehtoisten tai ohjattujen liikuntamahdollisuuksien pariin.

Kuva 16. Liikkumisen edistämisen mini-interventio auttaa liikkumisen puheeksi ottamisessa. Malli on kehitetty yhteistyössä Helsingin kaupungin, YTHS:n, Liikkuvan opiskelun, Opiskelijoiden liikuntaliiton (OLL) sekä Tuki- ja liikuntaelinliiton (TULE) kanssa. (Lähde: Liikkuva opiskelu, 2024.)

Palveluketjun toimijoiden välisen yhteistyön ja viestinnän määrittämisen lisäksi tulee pohtia keinot, joilla liikuntaneuvontaa **markkinoidaan suoraan opiskelijoille**. Kohderyhmän tavoittamisen näkökulmasta on tärkeää, että palvelu, sen kohderyhmä sekä ohjautuminen on selkeästi kuvattuna opiskelijoille oleellisilla verkkosivuilla. Sen lisäksi palvelua kannattaa markkinoida monissa eri opiskelijoita tavoitettavissa viestinnän kanavissa (kuva 19). **Palveluun ohjautumisen** tulee olla mahdollisimman yksinkertainen ja helposti lähestyttävä, jotta se madaltaa opiskelijoiden kynnystä hakeutua palvelun pariin ja helpottaa palveluketjun muita toimijoita opiskelijoiden ohjaamisessa.

Liikuntaneuvontaprosessi. Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on tukea asiakasta pysyvään muutokseen vaikuttamalla käyttäytymistä selittäviin tekijöihin. Neuvonnassa pyritään lisäämään asiakkaan motivaatiota, kyvykkyyttä

sekä tilaisuuksia liikkua, ja sisältö tulee rakentaa yksilöllisesti tämän tarpeiden, pystyvyyden ja tavoitteiden mukaan. Tapaamisten määrää tai prosessin kokonaiskestoa ei voi valmiiksi määrittellä, mutta pysyvä muutos vaatii aikaa, joten tapaamisia tulee olla useita. Aikuisilla liikuntaneuvonta kestää useimmiten 6–12 kuukautta ja sisältää kuudesta kahdeksaan tapaamista. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021.) Prosessin kestoa ja tapaamisten määrää suunniteltaessa täytyy kuitenkin huomioida kohderyhmän erityispiirteet. Erityisesti nuorten kohdalla tulee pohtia, kuinka pitkään ja intensiiviseen prosessiin heillä on kyky ja mahdollisuus sitoutua. Liikuntaneuvonnan sisältöä voi lähteä rakentamaan viiden A:n periaatetta noudattaen (kuva 17), mikä on tutkimusten mukaan hyväksi todettu lähestymistapa elintapamuutosprosesseissa (Goldstein ym., 2004).

Lähtötilanteen kartoitus (Assess)	Tiedonvaihto (Advice)	Tavoitteenasettelu (Agree)	Suunnitelman tekeminen (Assist)	Seuranta ja palautteen antaminen (Arrange)
<ul style="list-style-type: none"> • Elämäntilanne • Arvio nykyisistä liikkumistottumuksista • Muutostarpeet ja -valmius • Arvot ja motiivit 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen ja paikallaan olon merkitys terveyden kannalta • Yksilöllisesti tilanteeseen, tarpeisiin ja arvoihin suhteutettuna 	<ul style="list-style-type: none"> • Asiakas itse asettaa, ammattilainen tukee • Tarpeista lähtevä, yksilöllinen ja lähtötilanteen huomioiva • Aluksi riittävän pieni ja lyhyen aikavälin tavoite. Voi muokata matkalla 	<ul style="list-style-type: none"> • Suunnitelma tavoitteen saavuttamiseksi • Autetaan tunnistamaan liikkumisen esteitä ja löytämään ratkaisuja • Annetaan työkaluja ja keinoja liikkumisen lisäämiseksi • Etsitään sopivia liikkumismuotoja ja -palveluita 	<ul style="list-style-type: none"> • Tapaamisia tulee olla useita. Aluksi tiiviimmin ja loppua kohden harveten. • Seurantatiedot kirjataan systemaattisesti ja selkeästi. • Vahvistetaan kokemusta omasta pystyvyydestä muutoksessa

Kuva 17. Viiden A:n periaate liikuntaneuvonnan sisällön suunnittelussa (Lähde: Nirhamo, mukailen Goldstein ym. 2004; Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021)

Seuranta ja arviointi. Erilaisten mittareiden ja tilastoinnin hyödyntäminen on liikuntaneuvonnan seurannan ja arvioinnin näkökulmasta oleellista. Tilastoitu ja mitattava tieto kertoo palvelun vaikutuksista ja ohjaa kehittämisen suuntaa. Lisäksi se auttaa tuomaan tehdyn työn merkitystä näkyväksi liikuntaneuvontaa toteuttaville, neuvonnan asiakkaille, palveluketjun muille toimijoille sekä päät-

täville tahoille. Liikuntaneuvonnan kohderyhmän tavoittamisen sekä palveluketjun ja prosessin toimivuuden näkökulmasta keskeistä tilastotietoa antavat esimerkiksi asiakasmäärät, ohjautumisen tapa, toteutuneet/toteutumattomat käynnit sekä loppuun saatetut/keskeytyneet prosessit (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021).

Mitattava tieto kannattaa määrittää sen perusteella, mikä on neuvonnan tarkoitus ja tavoite, ja mitkä ovat kohderyhmän tarpeet. Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten (2021) mukaan mittareina voivat toimia asiakkaan kokemusta liikuntaneuvonnan hyödyllisyydestä, neuvonnan vaikutuksesta asiakkaan pystyvyyden tunteeseen liikkumisen lisäämisessä sekä liikkumisen ja paikallaanolon määrää (objektiivinen tai subjektiivinen). Näiden lisäksi olisi tärkeää arvioida liikuntaneuvonnan vaikutusta esimerkiksi opiskelu- tai työkykyyn, koettua terveyttä, fyysistä kuntoa, elämänlaatua tai mielen hyvinvointia riippuen neuvonnan tavoitteesta ja kohderyhmästä. Keskeistä on toistaa samat mittaukset prosessin alussa ja lopussa.

Liikuntaneuvonnasta kannattaa tehdä **toimintasuunnitelma**, jossa määritellään ja kuvataan toteuttamiseen liittyvät eri vaiheet ja osa-alueet, sekä niiden sisältämät toiminnot (kuva 18). Visuaalisuutta kannattaa hyödyntää erityisesti palveluketjun ja neuvontaprosessin hahmottelemisessa sekä viestinnässä ja markkinoinnissa.

<ul style="list-style-type: none"> • Palvelun tarkoitus ja tavoite <ul style="list-style-type: none"> • Mitä ja miksi • Kohderyhmä <ul style="list-style-type: none"> • Kenelle (ohjautumisen kriteerit) • Palveluketju ja yhteistyötahot <ul style="list-style-type: none"> • Mitkä toimijat tavoittavat opiskelijoita, ottavat liikkumisen puheeksi ja ohjaavat palveluun • Alueen liikuntatoimijat, -palvelut ja – mahdollisuudet • Ohjautumisen käytännöt <ul style="list-style-type: none"> • Miten ammatillaiset lähettävät • Opiskelijan omaehtoinen hakeutuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Neuvontaprosessin kesto ja sisältö <ul style="list-style-type: none"> • Sisällön kuvaus esim. 5 A –periaatetta noudattaen ja visuaalinen prosessin kuvaus • Viestinnän ja markkinoinnin keinot <ul style="list-style-type: none"> • Palvelun markkinointi opiskelijoille • Viestinnän keinot palveluketjun muiden toimijoiden kanssa • Seurannan ja arvioinnin keinot <ul style="list-style-type: none"> • Mittarit ennen ja jälkeen prosessin • Tilastointi • Opiskelijan kuulumiset jonkin ajan kuluttua prosessin jälkeen
--	--

Kuva 18. Määrittele ja kuvaa selkeästi vähintään nämä liikuntaneuvonnan toteuttamista ja sen kehittämistä ohjaavat osa-alueet (Lähde: Essi Nirhamo)



Kuva 19. ”Muistikortti” opiskelijoiden liikuntaneuvonnan toimintamallin kehittämisen tueksi (Lähde: Essi Nirhamo)

Lähteet

8 LÄHTEET

Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Monero, R., Mendes, R. & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5972. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>

Finlex. (2024). *Yhdenvertaisuuden arviointi. Yhdenvertaisuuden arvioinnin työkalu*. Finlex-julkaisut. Haettu 15.4.2024 osoitteesta <https://yhdenvertaisuus.finlex.fi/yhdenvertaisuuden-arviointi/mitaarvioidaan/>

Goldstein, M., Whitlock, E. & DePue, J. (2004). Multiple behavioral risk factor interventions in primary care. Summary of research evidence. *American journal of preventive medicine*, 27(2S), 61-79. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.04.023>

Haverkamp, B.F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J. & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(23), 2637-2660. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>

Holm, N., Ikonen, J., Siekkinen, K., Ansala, J. & Parikka, S. (2023). Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana. *Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-058-3>

Liikkuva opiskelu. (2024). *Jutellaanko hetki liikkumisesta? – Vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen*. Haettu 3.5.2024 osoitteesta <https://liikkuvaopiskelu.fi/ideapankki/idea/jutellaanko-hetki-liikkumisesta-vinkkejä-liikkumisen-puheeksi-ottamiseen/>

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. (2021). *Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suosittukset*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Haettu 20.4.2024 osoitteesta https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosittukset_FINAL.pdf

Liikkuva aikuinen. (2024). Liikuntaneuvonnan tietokanta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 19.6.2024 osoitteesta <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiMmVhMGZkMjctMThiOS00NTRkLTg0MmQtMWM2MGVmMWY0ZGI2IiwidCI6IjZiOWVhYWYwLTNmZjctNGRiOS04Y2Q0LTZmZmZjNDU5NTFiOSIsImMiOiJh9>

Limingan kunta. (2024). *Elintapaohjauksen esite*. Haettu 13.6.2024 osoitteesta https://www.liminka.fi/wp-content/uploads/090823_Elintapaohjaus_esite.pdf

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Nirhamo, E., Koskinen, S., Peotta, H-M. & Jokiranta, K. (2023). *Hyvinvoinnin ja liikumisen edistäminen oppilaitoksissa. Toimintamalleja opiskeluun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-736-8>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2024). *Korkeakoulut, muut julkiset tutkimusorganisaatiot ja tiedelaitokset*. Haettu 21.5.2024 osoitteesta <https://okm.fi/korkeakoulut-jatiedelaitokset>

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. (2021). KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset. Haettu 12.3.2024 osoitteesta www.terveytemme.fi/kott

Peotta, H-M., Koskinen, S. & Kukko, T. (2023). *Mieli liikkeelle -pilotti Helsingin kaupunki: Liikuntacoachit tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia*. Teoksessa H-M. Peotta, S. Koskinen & K. Keto (toim.). *Opiskelijoiden liikumista ja hyvinvointia tukevan toiminnan edistäminen oppilaitoksissa. Arviointiraportti Mieli liikkeelle -hankekoneisuuden kehittämistoimenpiteistä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-741-2>

Savumaa, J. (2023). *SportUnin liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen*. Opin- näytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Siekinen, K. & Vehviläinen, H. (toim.). (2023). *Aktiivisuutta ja opiskelukykyä – Liikkuva opiskelu ohjelman toiminnan kuvaus vuosina 2019–2022*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Siekinen, K. (2019). Opiskeluergonomia – sujuvampaa ja vaivattomampaa opiskelua. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S. Kosola, N. Seilo & T. Väyrynen, T. (toim.). *Opiskeluterveys* (s. 159–161). Duodecim.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British journal of sports medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>

SportUni. (2024). *Liikuntaneuvonta*. Haettu 12.5.2024 osoitteesta <https://sites.tuni.fi/sportuni/loyda-lajisi/yksilopalvelut/liikuntaneuvonta/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (2023). *Kouluterveyskyselyn tulokset*. Haettu 28.9.2023 osoitteesta <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmä [Tehyli]. (2017). *Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimintamalli sote- ja maakuntauudistuksessa*. Tuetaan liikunnan asemaa kunnallisena peruspalveluna -työryhmän raportteja.

Tilastokeskus. (2024). *Opiskelijat ja tutkinnot*. Haettu 8.8.2024 osoitteesta <https://stat.fi/tilasto/opiskt>

Tilastokeskus. (2023). *Tilastokeskuksen maksuttomat tilastotietokannat*. Viitattu 14.6.2024. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__kjarj/statfin_kjarj_pxt_125k.px/

UKK-instituutti. (2024). *Liikkumisen vaikutukset*. Haettu 17.5.2024 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Valtioneuvosto. (2023). *Vahva ja välittävä Suomi*. Pääministeri Orpon hallituksen ohjelma. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS]. (2024). *Liikkuen opiskelukykyä*. Haettu 14.5.2024 osoitteesta <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/liikkuen-opiskelukyky/?cn-reloaded=1>.

World Health Organization [WHO]. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. Haettu 16.5.2024 osoitteesta <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>

Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisut.



Avoimet julkaisumme tekevät tunnetuksi
Jamkin laajaa ja monialaista
opetus-, tutkimus- ja kehittämistyötä.

▶ jamk.fi/julkaisut

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Jyväskylän ammattikorkeakoulu

PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35,
40200 Jyväskylä
Puh. +358 20 743 8100
Fax. +358 14 449 9694

jamk.fi

Jamkin julkaisut tutkittua tietoa sinulle.

Hyvinvoiva opiskelija on kaikkien etu. Liikkumisen lisäämisellä ja paikallaanolon vähentämisellä on kiistattomia hyötyjä terveyteen ja hyvinvointiin. Suuri osa opiskelijoista löytää liikkumisen mahdollisuuksia oppilaitoksesta tai sen ulkopuolelta itsenäisesti tai kaveri- ja harrastuspiirien tukeamana. Toisaalta on opiskelijoita, joille yksilöllisen tuen ja kannustuksen tarve liikkumisen lisäämiseen on ilmeinen. Liikuntaneuvonta on palvelu, jolla voidaan tukea erityisesti vähemmän liikkuvia opiskelijoita.

Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa -julkaisu pohjautuu Liikkuvan opiskelun keväällä 2024 tekemään kyselyyn, jossa selvitettiin, millaista liikuntaneuvontaa järjestetään toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa Suomessa.

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä – lisää liikkumista toiselle asteelle ja korkeakouluihin!

ISBN 978-951-830-771-9

jamk